JASMIN LEE CORI

Mamă, tu unde erai atunci?

Efectele neglijării emoționale

PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Mamă, tu unde erai atunci?

EFECTELE NEGLIJĂRII EMOȚIONALE

JASMIN LEE CORI

Traducere din limba engleză de Elena Dincă

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTARE:
Victor Popescu

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio
FOTO COPERTĂ: Guliver/Getty Images/©Wojciech Kozielczyk

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Dan Crăciun

CORECTURĂ:
Irina Mușătoiu
Dușa Udrea-Boborel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CORI, JASMIN LEE
Mamă, tu unde erai atunci? : efectele neglijării emoționale /
Jasmin Lee Cori ; trad. din lb. engleză de Elena Dincă. - București . Editura Trei. 2021
Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-1092-6

I. Dincă. Elena (trad.)

159.9

Titlul original: The Emotionally Absent Mother: How to Recognize and Heal the Invisible Effects of Childhood Emotional Neglect - Updated and Expanded Second Edition
Autor: Jasmin Lee Cori

Copyright © 2010, 2017 by Jasmin Lee Cori.
Originally published in the U.S. in 2010 by The Experiment, LLC.
This edition published by arrangement with The Experiment, LLC.

Copyright © Editura Trei, 2021
pentru traducerea în limba română

O.P. 16, GHIȘEUL 1, C.P 0490, BUCUREȘTI
Tel.: +4 021 300 60 90; FAX: +4 0372 25 20 20
E-mail: COMENZI@EDITURATREI.RO

www.edituratrei.ro

Pentru copilul lipsit de grija maternă
și care a supraviețuit cumva,
în ciuda a tot ceea ce i-a lipsit,
chiar și atunci când mama lui era acolo.
Această carte este pentru tine, copile.

Mami, tu unde erai atunci?

Când am făcut primii pași,
am rămas tremurând pe loc, plin de mândrie,
fericit ca un pui de pasăre ce realizează că poate să zboare.
Când m-am uitat în spate, cu fața numai zâmbet,
nu te-am văzut acolo.
Mami, tu unde erai atunci?

În prima zi de școală,
m-am urcat în autobuzul zgomotos și plin,
mergând într-un loc străin.
Copiii se înghesuiau, oamenii mari se uitau,
lumea toată-mi era nouă, ca un bâlci.
Mami, tu unde erai atunci?

Prima dată când am venit acasă plângând,
râsul copiilor în urma mea crescând,
cuvintele lor în mintea mea arzând,
mi-ar fi plăcut să mă alini.
Dar tu tăceai profund.

Te văd în fotografii învechite,
dar în amintirea mea nu ești de găsit.
Nu-mi amintesc îmbrățișări sau alinări,
niciun moment special, doar noi doi,
nu-mi amintesc cum miroseai sau cum era când
mă-mbrățișai.

Îmi amintesc culoarea ochilor tăi
și suferința din spatele lor —
ascunsă, de-obicei, ca toate celelalte,
în spatele măștii pe care n-am putut să ți-o dau jos.

Mă priveai, dar nu mă vedeai.
Căldura ta n-a ajuns niciodată în inima mea.
Mamă, de ce n-am reușit să ne-ntâlnim?
Unde erai?
A fost din vina mea?

— JC

Cuprins

Introducere la a doua ediție în limba engleză 15

PARTEA I: DE CE AVEM NEVOIE DIN PARTEA MAMEI 21

1. Maternajul 23
Mama, pomul vieții 23
Din mami ne tragem 25
Cine poate fi mamă? 26
Mama „suficient de bună" 27
Mesajele Mamei Bune 29
Ce se întâmplă atunci când mesajele Mamei Bune sunt absente? 33
Ce înseamnă să fi primit un maternaj insuficient? 36

2. Multiplele chipuri ale Mamei Bune 37
Mama ca sursă 38
Mama ca loc de atașament 40
Mama ca prim ajutor 41
Mama ca factor modulator 43
Mama ca figură hrănitoare 46
Mama ca oglindă 47
Mama ca suport moral 50
Mama ca mentor 51
Mama ca figură protectoare 55
Mama ca adăpost 56

3. Atașamentul: fundația noastră 58
Cum ne atașăm și ce este atașamentul sigur? 58
De ce este atașamentul atât de important? 60
Cum puteți ști dacă ați avut un atașament sigur față de mama dumneavoastră? 63
Dacă nu ați avut un atașament sigur, atunci cum altfel l-ați descrie? 64
Ce este trauma de atașament? 70
Poate că nu ați avut un atașament sigur față de mama dvs., dar trebuie s-o tragem la răspundere pentru aceasta? 71
Mai putem construi atașamente sigure, chiar dacă în trecut am făcut-o doar parțial? Cum ne-ar ajuta acest lucru? 73
Identificarea figurilor de atașament 74
Care este stilul dumneavoastră de atașament? 74
Putem avea mai multe stiluri de atașament? 78
Legătura cu mama ne afectează într-adevăr relațiile ulterioare? 78
Cât de dificil este să ne schimbăm tiparele de atașament? 79

4. Mai multe cărămizi 81
Sentimentul de siguranță 81
Un cămin fericit 83
Atunci când lucrurile merg prost, ele pot fi îndreptate! 84
Sentimentul de apartenență 86
Sinele care înmugurește 86
Un spațiu în care să creștem 87
Pe ce se bazează dezvoltarea unui copil 89
Atingerea 91
Iubirea este mediul, iubirea este mesajul 93

PARTEA A II-A: CÂND MATERNAJUL DĂ GREȘ 95

5. Mami, tu unde erai atunci? 97
Golul lăsat de absența mamei 97
Nevoia pentru prezența fizică a mamei 100
Ce se întâmplă atunci când mama nu este prezentă emoțional? 101
De ce a fost mama atât de absentă în plan emoțional? 104
Cum interpretează un copil absența mamei 106

Atunci când mama este singura prezentă 107
De ce unii copii suferă mai mult 108
Distanțarea reciprocă 110

6. Traiul împreună cu o mamă absentă emoțional 112
Cine e femeia aceasta cu mască? 112
Firimiturile lăsate de mamă 114
Lipsa îndrumării 115
Conexiuni care au lipsit 117
Mama cu gesturi mecanice 118
Se uită cineva după mine? Îi pasă cuiva de mine? 120
Complet neștiutoare 122
Când n-ai cui să ceri ajutorul 122
Senzația că ești orfan 125
Lipsa unei ancore 126
Mamă lipsă, sine lipsă 127

7. Neglijarea și abuzul din timpul copilăriei 129
Ce este neglijarea emoțională? 129
Cum diferă abuzul emoțional de neglijarea emoțională? Pot fi prezente amândouă în același timp? 131
Cât de rele sunt astfel de mame? 132
Efectele neglijării emoționale în copilărie 135
Efectele suplimentare ale abuzului emoțional 141

8. Ce este în neregulă cu mama? 152
Nici ea n-a avut parte de un maternaj adecvat 152
Și-a reprimat emoțiile 153
Ea nu s-a maturizat niciodată 155
De ce mama nu se poate dedica 156
Suferă mama de o boală psihică? 157
Atenție la furia mamei! 161
Mama răutăcioasă 163
Mamele „nebune“ 163
Fețele schimbătoare ale mamei 165
Mame oarbe la nivel relațional 166
Ceea ce mama nu-și dă voie să vadă 167

PARTEA A III-A: VINDECAREA RĂNILOR LĂSATE DE MATERNAJUL INSUFICIENT 171

9. Procesul de vindecare 173
Disimularea 173
Descoperirea rănii 174
Regândirea „defectelor" ca deficite 176
Elaborarea emoțiilor 176
Ținerea unui jurnal 179
Puterea vindecătoare a furiei 181
Doliul 185
Părăsirea trecutului 188

10. Conectarea la energia Mamei Bune 190
Deschiderea către Mama Bună 190
Arhetipurile 191
Lucrând cu imagini și simboluri 192
Ajutorul din partea Mamei Divine 193
Preluarea calităților Mamei Bune 195
O a doua șansă de a găsi o Mamă Bună 195
Satisfacerea nevoilor legate de maternaj cu ajutorul partenerilor 197
Repetarea trecutului 200
Puterea vindecătoare a atașamentelor romantice securizante 202
Mama Bună, în varianta portabilă 204

11. Travaliul asupra copilului interior 206
O introducere în travaliul asupra copilului interior 206
Copilul ca „mamă a sinelui" 209
Lucrul cu părțile interioare 210
Daruri și poveri 213
Atunci când travaliul asupra copilului interior devine complicat 214
Problemele de acum vin din problemele de atunci 217
Desprinderea de mama 219
Cum devenim cea mai bună mamă pentru noi înșine 223
Crearea unui spațiu sigur pentru copilul interior 227

Timpul petrecut împreună 228
Cum lucrăm cu mesajele Mamei Bune 228
Vindecarea copilului neiubit 230
Schimbarea de atitudine 231

12. Psihoterapia: probleme cu mama și nevoi de maternaj 233
Asemănări între terapeut și Mama Bună 235
Considerații speciale despre travaliul centrat pe atașament 237
Atingerea în terapie 239
Rematernajul 241
De la izolare la atașamentul sigur 244
De la frustrare la satisfacție 247
Terapeutul ca „mamă care educă" 248
Sfaturi pentru terapeuți 249

13. Căi de vindecare și strategii practice suplimentare 252
Identificarea „golurilor" specifice 253
Încercați o abordare proactivă 255
Golul lăsat de lipsa de sprijin 257
Obținerea sprijinului în prezent 258
Sentimentul de încredere 261
Descoperirea puterii dumneavoastră 263
Protejarea a ceea ce este prețios 264
A fi prezenți și a fi văzuți 266
Un loc în rețeaua de conexiuni 267
Navigând prin universul emoțiilor 269
Acceptarea propriilor nevoi 272
Cultivarea disponibilității pentru intimitate 274
Când avem parte de atingeri pozitive 275
Cum ne eliberăm de conștiința deprivării afective 276
Asimilarea binelui 278
Exersarea grijii de sine 280
„Tonicele" 283

14. Schimbarea poveștii 285
Povestea mamei 285
Povestea dumneavoastră 289

„Dansul" dintre dumneavoastră și mamă 290
Evaluarea posibilităților 290
Menținere a unei relații politicoase, dar distante 292
Întărirea limitelor 293
Susținerea propriului punct de vedere 295
Părăsirea mamei 297
Separarea în plan intern 298
Către o relație mai sănătoasă 299
Ar trebui să iert? 301
Pot fi un părinte bun dacă nu am avut parte de un parentaj bun? 304
Susținerea propriului proces/susținerea sinelui 306
Se încheie vreodată procesul de vindecare? 307

Anexă: Trei mame, trei mesaje: o vizualizare ghidată 311

Note 317

Resurse bibliografice 325

Mulțumiri 333

Introducere la a doua ediție în limba engleză

Puține experiențe au un impact la fel de profund asupra vieții noastre precum cele pe care le trăim în relația cu mama. Rădăcinile unora dintre aceste experiențe se pierd în cotloanele întunecate ale stadiului preverbal. Ramurile însă se întind în toate direcțiile, unele poartă momente glorioase, scăldate în lumină, pe când altele sunt rupte, cioturile lor având vârfuri ascuțite în care ne putem agăța. Mama nu este deloc un subiect simplu de abordat.

Atât din punct de vedere cultural, cât și psihologic, sentimentele noastre legate de mame sunt de regulă inconsecvente și încurcate. Mama și plăcinta de mere sunt simboluri puternice, venerate în mentalul americanilor, dar neglijate în cadrul politicii naționale, așa cum o reflectă, spre exemplu, insuficiența politicilor din SUA legate de concediul familial, comparativ cu politicile altor state dezvoltate. Dacă am fi într-adevăr dedicați maternității, am oferi mai mult ajutor mamelor (la domiciliu, dar și financiar), cât și o mai bună educație parentală. Așa cum se prezintă situația în momentul actual, mamele sunt plasate pe un piedestal care nu are prea multă susținere sub el.

Ca adulți, suntem conștienți de acest lucru. Majoritatea avem sentimentul că mamele trebuie respectate și știm că mamele sunt de prea multe ori considerate drept un bun care ni se cuvine în mod automat și că sacrificiile lor sunt prea puțin apreciate. Și totuși, mulți dintre

noi suntem în secret (sau nu atât de în secret) nemulțumiți cu ceea ce am primit de la mamele noastre și revoltați că — fie din vina lor, fie din alte motive — ele nu ne-au asigurat unele lucruri importante din ceea ce am fi avut nevoie. Și avem de suferit din această cauză.

Acestea sunt probleme delicate — delicate pentru mame și pentru noi, toți, deopotrivă. Dintr-o nevoie de a proteja mamele de judecățile critice, unii ajung să-i învinovățească pe cei nemulțumiți de faptul că își culpabilizează mamele, deci că le atribuie, în mod incorect, responsabilitatea pentru propria suferință. Deși nu neg faptul că unii dintre noi se folosesc de culpabilizare ca mijloc de distragere (pentru că nu reușesc să-și asume responsabilitatea pentru sarcina grea a vindecării), ceea ce văd mult mai des în activitatea mea de terapeut sunt vinovăția enormă și rezistența pe care clienții mei trebuie să și le proceseze pentru a renunța să-și mai protejeze mamele. Este ca și cum, chiar și în intimitatea propriei minți, ne este frică să o criticăm. Apărăm imaginea mamei în interiorul nostru, protejând relația fragilă pe care o avem cu ea și negând orice aspecte care ar putea-o destabiliza. În acest fel, ne protejăm pe noi înșine de dezamăgirea, furia și durerea pe care le-am ținut până acum departe de conștient. Așa cum urmează să arăt în capitolele următoare, mulți nu îndrăznesc să descopere adevărul dureros legat de ceea ce le-a lipsit în relația cu mama, pentru că nu sunt pregătiți să accepte semnificația acestui fapt.

O relație atât de complexă cum este cea dintre o mamă și copilul său va include deopotrivă iubire și ură. Majoritatea copiilor mici simt ura atunci când le sunt frustrate nevoile sau dorințele, deși mulți copii nu îndrăznesc să exprime acest lucru, atașamentul față de mamă fiind mult prea fragil. De asemenea, toți copiii simt, practic, iubire pentru mamă, chiar și atunci când această iubire este îngropată. Așa cum Robert Karen descrie foarte elocvent în cadrul cercetărilor sale în privința atașamentului:

Practic toți copiii, chiar și cei abuzați, își iubesc părinții. Face parte din natura copiilor. Aceștia ar putea fi răniți, dezamăgiți

sau prinși în tipare distructive care îndepărtează orice posibilitate de a obține iubirea după care tânjesc; dar a fi atașat, chiar și într-un mod anxios, înseamnă a iubi. Cu fiecare an, iubirea poate deveni mai dificil de accesat; cu fiecare an, copilul își poate nega mai ferm dorința de conectare; el poate chiar să-și abandoneze părinții și să nege orice iubire pentru ei; dar iubirea este acolo, la fel și dorința de a o exprima în mod activ și de a o primi înapoi — toate acestea pot fi ascunse, dar nu amuțite.[1]

Cuvintele lui Karen relevă o parte din complexitatea acestei relații. Nimeni nu poate evita dorința de a primi iubirea mamei.

Maternajul este un subiect delicat și pentru mame. Când am început să lucrez la această carte, am observat un grad de vinovăție și defensivitate atunci când împărtășeam mamelor lucrurile despre care scriam. Acestea voiau să-mi spună: „Nu mă învestiți cu atât de multă putere! Există multe influențe în viața unui copil. Nu sunt complet responsabilă pentru dezvoltarea lui". Foarte adevărat. Venim pe lume cu diferențe individuale uimitoare. Suntem expuși, de asemenea, și altor influențe în copilărie, incluzând ordinea nașterii, legătura cu tatăl și capacitatea acestuia de a-și juca rolul de părinte, influențele genetice și cele ce țin de mediu, care au un impact asupra fiziologiei copilului, dinamicile din familie și evenimentele importante din cadrul acesteia, cum ar fi apariția unor boli grave și, în fine, diverșii factori de stres din mediul cultural mai larg.

În ciuda acestor numeroși factori, impactul mamei este de neegalat. O mamă atentă, capabilă și grijulie poate compensa multe handicapuri, iar absența unui astfel de maternaj reprezintă cel mai mare handicap, deoarece, atunci când mama nu își îndeplinește rolul vital așa cum trebuie, copiii rămân cu deficite majore în structura lor psihică.

Mă concentrez pe mame nu pentru că ar fi nevoie să le învinovățim sau responsabilizăm în plus, ci deoarece calitatea maternajului pe care îl primim ne modelează extrem de puternic

dezvoltarea. Speranța mea este că, înțelegând aceste influențe, ne vom putea înțelege mai bine pe noi înșine și, cel mai important, vom putea să ne vedem mai bine de dezvoltarea proprie și să ne vindecăm rănile rezultate dintr-un maternaj insuficient.

Pentru cititoarele care sunt mame sau pe cale să devină mame, speranța mea este ca analizarea rolurilor maternajului și evidențierea importanței centrale a căldurii afective le va ajuta să-și concentreze atenția într-o direcție eficientă. Deși unele aspecte ale maternității sunt instinctive și transmise din generație în generație de către femei care au avut parte de un bun maternaj, pentru multe femei, maternitatea trebuie învățată la modul conștient. Dacă ați avut parte de un maternaj inadecvat, sarcina dumneavoastră va fi dublă: de a vă vindeca propriile răni și de a descoperi un nou mod de a fi cu copiii dumneavoastră, într-un alt mod decât cel în care ați relaționat cu mama dumneavoastră.

Când am început să lucrez ca psiholog, am vrut să-mi completez înțelegerea pe care o aveam despre adulții care avuseseră parte de un maternaj insuficient cu date din afara propriului cerc social și a practicii mele psihoterapeutice. Așa se face că am dat un anunț în care căutam adulți care au avut parte de un maternaj insuficient, cu dorința de a-i intervieva. Am primit răspunsuri foarte prompte. Deși, este adevărat, am avut acces mai ușor la publicul feminin, așa cum era de așteptat. Foarte puțini bărbați au fost dispuși să-i împărtășească unei necunoscute propriile experiențe. Deși niciun aspect din experiment nu a fost controlat științific — deci nu pot pretinde că datele sunt relevante demografic sau sociologic —, cred totuși că mărturiile curajoase și adeseori revelatorii ale respondenților pot fi valoroase pentru noi toți. Câteva dintre descoperirile mele sunt inserate de-a lungul capitolelor, dar majoritatea se găsesc în capitolul 6, „Traiul împreună cu o mamă absentă emoțional", unde descriu atât circumstanțele copilăriei intervievaților mei, cât și greutățile întâmpinate de aceștia la vârsta adultă.

Prima ediție a acestei cărți a fost dedicată efectelor copilăriei trăite alături de o mamă neimplicată emoțional. În timpul care a

trecut de la apariția acestei cărți, am învățat multe despre varietatea mamelor absente emoțional și despre modul în care neglijarea afectivă apare, de regulă, în asociere cu abuzul emoțional. În cadrul acestei a doua ediții, am explorat aspectele ce țin de abuz și cauzele care o fac pe mamă să acționeze în acest mod.

Cartea are acum trei părți: Partea I analizează nevoile copiilor în relația cu mama. Ea acoperă elementele unui bun maternaj și importanța acestui prim atașament. În Partea a II-a, arătăm ce se întâmplă atunci când maternajul deviază de la calea cea bună, care este impactul neglijării afective și al abuzului emoțional și ce le împinge pe mame să se poarte inadecvat față de copiii lor. Partea a III-a abordează subiectul vindecării. După o prezentare generală a procesului de vindecare, capitolele explorează psihoterapia, reparentajul copilului interior și compensarea pentru nevoile nesatisfăcute, precum și negocierea relației cu mama din poziția copilului devenit adult.

Cartea include o serie de exerciții, pe care le puteți practica sau nu. Sunt incluse, de asemenea, pauze în cadrul cărora sunteți invitați să asimilați materialul și să reflectați asupra propriei situații. Vă încurajez să vă acordați timp pentru a lua în considerare aceste sugestii, ascultând gândurile care apar pe măsură ce citiți, chiar dacă nu doriți să răspundeți în mod riguros la fiecare întrebare.

Deoarece ceea ce asimilați în legătură cu înțelegerea propriului sine și cu autovindecarea este un beneficiu important al cărții de față, vă invit să vă acordați timpul necesar. Trebuie să vă fiți propriul protector în acest demers, prin urmare, dacă lucrul cu o anumită porțiune a materialului este tulburător pentru dumneavoastră, luați în considerare ce fel de sprijin ați putea avea nevoie. Practicați un bun maternaj cu dumneavoastră înșivă, asumându-vă doar ceea ce puteți gestiona în momentul respectiv. Puteți oricând să vă întoarceți la unele capitole pe care le-ați parcurs. Pentru unii cititori, secțiunea care explorează semnificațiile unui maternaj bun a fost prea tulburătoare la prima lectură, aceștia preferând să se

întoarcă la ea ulterior. Astfel, deși fiecare capitol este construit pe baza celor anterioare, abordați cartea așa cum vă este mai confortabil.

Cele patru obiective pe care mi le propun pentru această carte sunt:

- de a vă ajuta să obțineți o imagine mai clară a maternajului pe care l-ați primit;
- de a vă ajuta să vedeți conexiunea dintre maternajul pe care l-ați primit și dificultățile pe care le-ați întâlnit în viață. Ceea ce ați conceptualizat până acum ca *defecte* personale pot fi acum asociate *deficitului* de maternaj, eliberându-vă astfel de autoînvinovățire;
- de a furniza sugestii pentru compensarea acestor lipsuri în prezent — fie prin terapie, fie prin relații intime, fie prin propriile voastre forțe;
- de a vă ajuta să decideți cum să gestionați relația cu mama din poziția adultului, oferindu-vă mai multe resurse și opțiuni decât aveați până acum.

Vestea bună este că deficitele rezultate dintr-un maternaj inadecvat pot fi compensate mai târziu — poate că nu complet, dar mai substanțial decât îndrăznim de obicei să sperăm. Putem să-l vindecăm pe copilul interior neiubit și putem deveni adulți puternici și iubitori. Aceasta este o călătorie pe care merită să o facem.

Partea I
De ce avem nevoie din partea mamei

1.
Maternajul

MAMA, POMUL VIEȚII

O să-mi amintesc mereu o fotografie din *Family of Man* (Familia omului), o expoziție foto care a făcut turul lumii și a fost ipostaziată și printr-o carte-album. O femeie de culoare, înaltă și slabă, stă alături de doi copii mici, fețele lor întunecate fiind învăluite de umbră. Pe pagina din dreptul imaginii, parafrazând din *Pildele lui Solomon*, erau scrise aceste cuvinte: *Ea este un pom al vieții pentru ei.*

Un pom al vieții. Un pom care oferă adăpost, casă, protecție. Un pom pe care te poți cățăra și din care te poți hrăni. Un pom care pare mare, atunci când tu ești mult mai mic. Un pom care e pomul *tău.*

În multe tradiții mistice ale lumii, pomul vieții este axa verticală în jurul căreia gravitează viața. Într-un mod asemănător, mama este axa în jurul căreia gravitează viața familiei și viața emoțională a copilului. De-a lungul vastei perioade istorice care a precedat creștinismul, pomul vieții a fost adesea reprezentat ca o mamă, iar Marea Mamă/Zeiță era de multe ori reprezentată ca un pom.

Astfel, pomul este un simbol natural pentru maternaj. Împreună cu fructele și florile sale, cu păsări și animale în interiorul și în jurul său, asigură deopotrivă adăpost și provizii. Crescând în multe direcții și lărgindu-și coroana, este ca o fântână a abundenței.

O parte a arhetipului pomului vieții este acest sentiment al abundenței și dăruirii.

Acest arhetip este captat în cartea pentru copii *The Giving Tree* (Pomul generos) a lui Shel Silverstein. Publicată, pentru prima dată în 1964, este considerată a fi o parabolă clasică despre dragoste și devotament. Povestea este despre un băiat și un pom care îl iubește foarte mult și îi oferă tot ceea ce are. Îl lasă să se legene pe crengile sale, îi oferă umbră la care să se așeze, mere pe care să le mănânce și crengi pentru a construi o casă. Îl lasă chiar și să îi taie trunchiul pentru a construi o barcă. În final, copacul, din care rămăsese doar un ciot, îi oferă băiatului, devenit un om bătrân, loc de odihnă veșnică.

Așa cum mulți au observat deja, relația dintre băiat și pom se aseamănă mult cu cea dintre copil și mamă. Pomul așază nevoile băiatului mai presus de ale sale. El oferă și oferă și iar oferă. Acesta este un aspect al rolului mamei, care contravine uneori nevoilor personale ale femeii (care trebuie să se dezvolte și în afara sferei maternității, în relațiile cu ceilalți). Multe femei s-au plâns de pierderea identității lor pentru că s-au dedicat exclusiv maternității și relației de cuplu. Cu toate acestea, dacă o femeie nu este pregătită, cel puțin pentru o perioadă, să se ocupe de nevoile altora, cu siguranță nu este pregătită nici pentru rolul de mamă.

Există multe motive întemeiate pentru care o femeie poate fi incapabilă de a prelua complet sarcina enormă pe care o presupune maternitatea, dar din păcate femeile nu au de ales (sau nu simt că li s-ar fi dat să aleagă). Din cauza sarcinilor nedorite sau a așteptărilor sociale, femeile alunecă uneori în situația de a fi mame fără a lua, în mod conștient, această decizie. De multe ori este vorba despre femei care nu au atins încă stadiul de maturizare completă. Ele sunt incomplet echipate pentru ceea ce le așteaptă.

Nu este ușor să te sacrifici dacă ai încă multe nevoi nesatisfăcute. Și totuși, maternitatea presupune dăruire constantă. O mamă bună oferă din căldura corpului său atunci când copilului îi este frig și îi dă laptele sânului ei atunci când copilul are nevoie de hrană.

Ea îi dă copilului său, înainte ca el să se nască, dar și în perioada alăptării, calciu din oasele ei. Acesta este un mod fundamental al dăruirii de sine. Nu e de mirare că „mama" este un simbol al sacrificiului!

DIN MAMI NE TRAGEM

Există două niveluri importante ale ideii că suntem creați din plămada mamelor noastre. Primul se referă la realitatea biologică evidentă: Am fost concepuți în interiorul corpului ei și am fost formați din corpul ei. Există însă și nivelul psihologic, în care mama este parte a personalității noastre, a psihicului nostru. Este ca și cum ea ar constitui un strat al ființei noastre. Veți dobândi o mai bună înțelegere a aceste concepții de-a lungul următoarelor capitole.

Modul în care suntem alcătuiți, modul în care ne percepem pe noi înșine, sentimentul stimei de sine, convingerile noastre inconștiente despre relații — toate acestea sunt puternic influențate de mamă. Ea nu constituie singura influență, dar ea și interacțiunile noastre cu ea ne asigură baza pentru construcția tuturor acestor aspecte.

Percepem această bază ca fiind hrănitoare emoțional sau ca fiind toxică afectiv, în funcție de interacțiunile noastre cu mama. Nu ceea ce face mama contează; esențiale sunt mai degrabă energia prezenței și iubirea ei. Este ea furioasă sau distantă în timp ce-și hrănește bebelușul? Când mama este prezentă într-un mod iubitor, laptele mamei și inima ei nu sunt percepute ca fiind separate. Când ea nu este în mod real prezentă, laptele ei nu mai este la fel de hrănitor. Bebelușul nu se va simți tocmai în regulă când va suge la sân: poate pentru că laptele nu mai este oferit cu aceeași bucurie sau pentru că există un element nedorit în interacțiune care este perceput odată cu alăptarea.

La fel ca într-un cunoscut cântec pentru copii[2], atunci când interacțiunea este bună, prea-bine se simte și copilul; dar atunci când interacțiunea e neplăcută, și copilul se simte mai rău. Bineînțeles că această percepție în alb și negru nu este complet conformă realității, dar copiii mici experimentează lumea la o intensitate foarte mare. O poți percepe pe mamă ca pe un strat interior care oferă sprijin, ca pe un strat de iubire pe care îl porți mereu în tine sau, alteori, ca pe ceva mort sau toxic în tine. Această substanță toxică este ceea ce ai absorbit în interacțiunile cu ea, preluând ceea ce era toxic în interiorul ei.

CINE POATE FI MAMĂ?

Folosesc termenul *mamă* de-a lungul întregii cărți, dar nu limitez acest concept la femeia care dă naștere unui anumit copil — deși acea relație, chiar dacă nu continuă după naștere (în cazurile în care femeia moare sau renunță la bebeluș), marchează întreaga viață a unei persoane. Atunci când pun întrebări referitoare la mama dumneavoastră în această carte, mă refer la persoana care a acționat în acest rol, iar termenul *Mamă Bună* poate face referință la orice adult care preia un rol grijuliu, încurajator și protectiv în viața dumneavoastră, împlinind funcțiile descrise în capitolul următor.

Aici pot fi incluse o mamă adoptivă, o bunică sau o mamă vitregă; chiar și un tată potrivit poate juca acest rol. Alți oameni din afara cercului familiei imediate pot contribui la satisfacerea anumitor nevoi ale copilului (chiar și în viața adultă): profesoare, mătuși, mame ale prietenilor, terapeute, partenere. Ne putem satisface singuri o parte din aceste nevoi pe măsură ce ne maturizăm și înțelegem că acel copil căruia i-au fost neglijate nevoile este în continuare în interiorul adultului, având aceleași nevoi pe care le avea și cu ani în urmă.

Deși nu toate femeile se adaptează rolului de mamă, natura pare să fi făcut tot posibilul pentru a asigura mamelor biologice toate avantajele. Cercetările conduc la ideea că mamele, ca grup, adoptă în mod instinctiv comportamentele pe care copiii le preferă. Studii din Suedia atestă că, inclusiv în situația în care mama lucrează în afara casei, iar tatăl este principala figură de îngrijire, bebelușii tot au o preferință puternică pentru mamă[3].

Natura oferă susținere mamelor biologice și prin hormoni (ocitocină), care favorizează crearea legăturilor afective și sunt direct asociați cu aceste comportamente. Alăptarea situează copilul la distanța perfectă la care să-și poată centra privirea în ochii mamei. Bineînțeles că relația dintre mamă și fetusul aflat în dezvoltare se formează încă din uter — copilul nenăscut reacționează la bătăile inimii mamei, la vocea și atingerile ei (receptate prin peretele abdominal) și la energia prezenței sale.

Din păcate, aceste avantaje biologice nu sunt suficiente pentru femeile care nu sunt dispuse în a-și asuma datoria de mamă. În aceste cazuri, există totuși o șansă: oamenii care nu sunt mame biologice pot oferi, și ei, o îngrijire de tip matern.

MAMA „SUFICIENT DE BUNĂ"

Mamele nu trebuie să fie perfecte, și nici nu pot fi. Perfecțiunea, atunci când este prezentă, există doar în ochii copilului: atunci când mama îi satisface nevoile de bază îndeajuns de bine, el simte o adorație completă față de ea. Acesta este un lucru bun, pentru că, atunci când ești complet dependent de cineva, vrei să crezi că persoana respectivă este capabilă să-și îndeplinească rolul. A trece cu vederea scăpările și lipsa de sincronizare perfectă și a accentua aspectele pozitive este atât o strategie psihologică benefică, dar și o strategie evolutivă adecvată, pentru că sentimentele pozitive ale copilului o ajută pe mamă să formeze o legătură strânsă cu acesta.

Termenul „mama suficient de bună" a fost instituit de renumitul pediatru și psihanalist D.W. Winnicott pentru a descrie mama care asigură copilului suficient pentru ca acesta să poată avea un bun start în viață. Winnicott susține că responsabilitatea principală a mamei suficient de bune este adaptarea la bebeluș. El descrie modul în care mama suficient de bună începe cu o adaptare aproape completă la nevoile copilului, pentru ca ulterior să se adapteze din ce în ce mai puțin, pe măsură ce crește și toleranța copilului la frustrare. O mamă care continuă să satisfacă perfect și imediat toate nevoile copilului îl privează pe acesta de nevoia de a învăța comportamente noi, de a dezvolta noi abilități și de capacitatea de a gestiona amânările și frustrarea.

Cercetări recente confirmă această idee, arătând că mama nu trebuie să fie perfect disponibilă și într-un continuu acordaj cu copilul pentru a oferi un maternaj suficient de bun. Se propune ideea că nevoia reală este aceea ca mama și copilul să fie sincronizați (să ajungă la o stare de armonie prin conexiunea afectivă) 30 la sută din timp[4]. Este aceasta o cerință prea mare?

Psihoterapeuta și autoarea Diana Fosha afirmă: „Ceea ce contează la fel de mult (dacă nu chiar mai mult) precum capacitatea naturală de a fi sincronizați este capacitatea de a repara desincronizările, pentru a restabili o conexiune optimă"[5]. Mama suficient de bună trebuie să reînnoade rupturile inevitabile care apar în orice relație. Ea nu va avea întotdeauna comportamentul potrivit, dar trebuie să știe cum să îndrepte lucrurile atunci când greșește.

Cercetările sugerează că mama beneficiază de ajutor din partea copiilor. Bebelușii vin pe lume cu o capacitate și o nevoie stringente de a menține o legătură puternică cu mama. Ei sunt, de asemenea, „programați" astfel încât să maximizeze eforturile reparatorii ale mamei[6]. Pentru un copil, capacitatea mamei de a rectifica discontinuitățile inevitabile din cadrul acestei relații este liniștitoare. În schimb, experiența de a nu reuși să obțină atenția mamei și de a nu se reconecta în urma unei discontinuități îl poate face pe bebeluș să se simtă profund neputincios și să-l descurajeze în ceea ce privește relațiile și satisfacerea propriilor nevoi.

Atunci când o mamă nu se află în acordaj cu copilul său suficient cât să răspundă nevoilor acestuia, copilul este nevoit să se adapteze el la mamă. Pierzând astfel conexiunea cu nucleul trăirilor sale, copilul dezvoltă ceea ce Winnicott numește un *sine fals*.

MESAJELE MAMEI BUNE

Modul în care mama răspunde nevoilor noastre de bază ne arată cât de importanți suntem pentru ea. Este ea generoasă (chiar bucuroasă!) atunci când ne oferă ceva sau răspunde nevoilor noastre cu un sentiment de împovărare și cu o atitudine care ne transmite mesajul *mă deranjezi*? Când ne schimbă un scutec sau ne îmbracă, atitudinea ei este blândă și iubitoare sau este mai degrabă rece și ușor precipitată, dacă nu chiar mecanică? Ce spun ochii ei? Dar expresiile ei faciale? Ce ne arată acțiunile și alegerile ei? Toate aceste aspecte fac parte din modul în care mama comunică cu noi și dau formă relației noastre cu ea. Împreună, ele formează baza mesajelor pe care le primim.

Vom începe prin a analiza „mesajele Mamei Bune"[7], după care vom lua în considerare ceea ce am auzit, în schimb, dacă am avut parte de un maternaj inadecvat.

Iată zece mesaje de bază ale Mamei Bune:

- Mă bucur că ești aici.
- Te văd.
- Ești special pentru mine.
- Te respect.
- Te iubesc.
- Nevoile tale sunt importante pentru mine. Te poți baza pe mine când ai nevoie de ajutor.
- Sunt aici pentru tine. Îmi voi face timp pentru tine.
- Îți voi oferi siguranță.
- Te poți baza pe mine.
- Mă încântă să fiu cu tine.

Haideți să analizăm aceste mesaje în detaliu:

MĂ BUCUR CĂ EȘTI AICI

„Mă bucur că ești aici" este un prim mesaj important pentru un copil. Acest mesaj este comunicat prin comportamente care îi spun copilului că este valorizat și dorit.

Mulți vor fi de acord cu ideea că acest sentiment fundamental de a fi dorit începe în uter. Cu siguranță, există multe momente în viața unui copil în care acesta se va simți dorit sau nu. Voi sugera că nu este vorba despre o experiență care poate fi încadrată într-un tipar de genul totul-sau-nimic, ci mai degrabă despre diferite grade ale acesteia, și că momentele izolate în care copilul se simte nedorit pot fi echilibrate într-o bună măsură de o cantitate mai mare de experiențe în care copilul se simte valorizat.

Mesajul „Mă bucur că ești aici" *ne* ajută să ne bucurăm că suntem aici. Ne ajută să ne simțim confortabil ocupând acest spațiu și locuind în corpurile noastre.

TE VĂD

O mamă exprimă mesajul „Te văd" în principal prin oglindirea adecvată (vezi cap. 2, subcap. „Mama ca oglindă") și prin receptivitatea bine acordată. Ea știe, spre exemplu, ce ne place și ce nu. Ea știe de ce suntem interesați și cum ne simțim în legătură cu lucrurile din jurul nostru. A fi văzut înseamnă a fi știut, cunoscut.

EȘTI SPECIAL PENTRU MINE

Mesajul „Ești special pentru mine" (de regulă necomunicat în cuvinte) ne spune că suntem prețuiți. Așa cum este valabil și pentru alte mesaje, acesta trebuie să fie dublat de sentimentul de a fi văzuți pentru ceea ce suntem, astfel încât să nu asociem faptul că suntem speciali cu vreo calitate sau vreo imagine externă superficială.

TE RESPECT

O mamă transmite mesajul „Te respect" atunci când sprijină unicitatea copilului, când nu încearcă să-și impună controlul dacă nu e nevoie, când acceptă preferințele și deciziile copilului și când comunică faptul că valorizează ceea ce vede în copil. Copiii care se simt respectați și iubiți în mod sincer vor avea permisiunea de a-și descoperi și exprima propria individualitate unică, nu-și vor imita părintele (sau părinții) și nu se vor conforma unui tipar parental.

TE IUBESC

„Te iubesc" este de multe ori exprimat prin aceste cuvinte simple, însă trebuie să fie perceput ca fiind sincer și autentic pentru a avea însemnătate. Mulți copii aud aceste cuvinte de câteva ori pe zi; alții trăiesc o viață întreagă fără să le audă. Este important ca acestea să nu fie percepute ca fiind manipulatoare și să nu fie dublate de pretenții din partea părintelui.

Iubirea este probabil comunicată cel mai tangibil în moduri nonverbale, incluzând atingeri, tonul vocii, priviri și expresii faciale, limbaj corporal și atenție. Atunci când mediul asigură un sentiment stabil al susținerii și conținerii (prin limite și reguli), acest sentiment este, de asemenea, perceput ca iubire.

NEVOILE TALE SUNT IMPORTANTE PENTRU MINE. TE POȚI BAZA PE MINE ATUNCI CÂND AI NEVOIE DE AJUTOR

„Nevoile tale sunt importante pentru mine" exprimă un sentiment al priorității. Mama nu spune doar „Am grijă de tine pentru că trebuie" sau „când o să am timp", ci adaugă: „pentru că este important". Cu acest mesaj, avem sentimentul că atenția mamei vine din iubire și grijă autentică. „Te poți baza pe mine atunci când ai nevoie de ajutor" oferă o permisiune: nu trebuie să ne ascundem nevoile sau să încercăm să ni le rezolvăm singuri.

SUNT AICI PENTRU TINE. ÎMI VOI FACE TIMP PENTRU TINE

„Sunt aici pentru tine" este un mod de a spune „Te poți baza pe mine. Nu voi dispărea". De multe ori acest mesaj va avea legătură cu nevoi specifice, dar, dincolo de acestea, înseamnă: „Sunt aici, ca prezență consistentă, în viața ta". Acest mesaj încurajează un sentiment de relaxare și încredere.

Un mesaj asociat acestuia ar fi: „Îmi voi face timp pentru tine". Acesta exprimă disponibilitate, prioritate și valorizare. Din păcate, prea mulți copii simt că părinții lor nu au timp pentru ei.

ÎȚI VOI OFERI SIGURANȚĂ

„Îți voi oferi siguranță" ar putea fi exprimat și ca „Te voi proteja. Nu voi permite să fii rănit sau copleșit (dacă nu e necesar)".

Un sentiment al siguranței este esențial pentru copil, dacă vrem ca acesta să fie capabil să se relaxeze și să exploreze. În lipsa siguranței, putem să nu ne simțim niciodată pregătiți să ieșim în lume. Fără protecția persoanei de îngrijire, singura noastră apărare constă în a rămâne mici și a construi structuri defensive în cadrul personalității noastre.

TE POȚI BAZA PE MINE

„Te poți baza pe mine" este un mod de a spune mai multe lucruri. În primul rând, sugerează un spațiu protejat; dacă trebuie să-ți păstrezi garda sus, nu te poți odihni. Mesajul sugerează, de asemenea, disponibilitate (mama e aici, mă pot relaxa) și acceptare. Este un mod de a spune: „Cu mine, ești acasă". Cu toții ne dorim un spațiu în care să putem fi complet noi înșine, în care nu trebuie să jucăm vreun rol și în care să ne simțim liniștiți și alinați de compania cuiva apropiat.

MĂ ÎNCÂNTĂ SĂ FIU CU TINE

„Mă încântă să fiu cu tine" afirmă prețiozitatea copilului. Acest mesaj îi transmite copilului: „ești o încântare", „ești o bucurie pentru cei din jur". Vedem acest lucru în ochii mamei, care se aprind atunci când ne văd, în zâmbetul acesteia, în râsul ei.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI CÂND MESAJELE MAMEI BUNE SUNT ABSENTE?

Atunci când aceste mesaje ale Mamei Bune sunt absente, ele lasă în noi niște „goluri" — e sentimentul că ne lipsește ceva. Folosind lista de mai sus, situațiile ar putea arăta cam așa:

MĂ BUCUR CĂ EȘTI AICI

Atunci când nu ne simțim bine-veniți sau doriți, am putea concluzia: *Poate ar fi mai bine dacă nu aș fi aici.* Acest lucru poate, de asemenea, duce la o mare frică de abandon. O femeie care nu s-a simțit niciodată dorită când era copil se simțea îngrozită de fiecare dată când mergea cu mama sa la un restaurant sau la spălătorie, simțind că mama ar putea să o părăsească și să nu se mai întoarcă niciodată. Pentru un copil mic, a se simți nedorit înseamnă a păși pe un teren mișcător.

TE VĂD

Dacă mama nu ne vede sau nu ne știe, atunci răspunsurile ei nu vor atinge ținta. Ea ar putea încerca, spre exemplu, să ne ghideze, dar să înceapă din locul greșit.

Atunci când suntem prea des ignorați, acest lucru ne poate face să ne simțim invizibili și nesiguri de faptul că suntem reali.

Sentimentul de irealitate poate fi subtil și inconștient sau poate fi omniprezent și amețitor.

EȘTI SPECIAL PENTRU MINE

Atunci când nu ne simțim speciali pentru părinții noștri, nu ne simțim apreciați pentru ceea ce suntem. Am putea chiar să ne gândim: *Mamei i-ar plăcea mai mult dacă aș fi altcineva.*

TE RESPECT

Atunci când nu simțim că ne sunt respectate aptitudinile, limitele și preferințele, nu învățăm nici noi să ni le respectăm. Am putea dezvolta un sentiment al lipsei de valoare și al rușinii sau am putea eșua în a ne realiza complet potențialul. Acest lucru ar putea, de asemenea, să ne împingă să fim prea toleranți cu alți oameni în loc să ne protejăm propriile interese.

TE IUBESC

În absența iubirii suficiente, am putea conchide: *Sunt de neiubit așa cum sunt*. În consecință, ne putem contorsiona în speranța că, *dacă mă conformez dorințelor celorlalți, poate ei mă vor iubi.*

NEVOILE TALE SUNT IMPORTANTE PENTRU MINE

Atunci când nu avem sentimentul că mama vrea să ne satisfacă nevoile, putem crede următorul lucru: *Nevoile mele sunt rușinoase sau o povară. N-ar trebui să am nevoi.*

SUNT AICI PENTRU TINE

În lipsa sentimentului că mama este aici pentru noi, ne simțim singuri. Acest lucru conduce la sentimentul că *trebuie să mă cresc singur.*

EȘTI ÎN SIGURANȚĂ CU MINE

În lipsa sentimentului de siguranță, ne putem simți copleșiți de viață și putem conchide că lumea este periculoasă.

TE POȚI BAZA PE MINE

Atunci când a fi alături de mama nu ne oferă un spațiu sigur în care putem fi noi înșine, ne lipsește un aspect important al conexiunii cu ea. A fi cu mama devine un timp în care trebuie să fim alerți sau să jucăm un rol — de aceea putem să nu ne simțim niciodată complet acasă cu ea.

MĂ ÎNCÂNTĂ SĂ FIU CU TINE

În lipsa sentimentului că mamei îi face plăcere să fie cu noi, putem deduce: *Sunt o povară pe care nimeni nu o vrea. Aș vrea să dispar. N-ar trebui să ocup atât spațiu.* Astfel, ne micșorăm și învățăm să ne ascundem lumina interioară.

Mesajele pe care le-ați primit

- Parcurgeți lista celor zece mesaje ale Mamei Bune și observați-vă reacția emoțională la fiecare dintre acestea. Găsiți că acest mesaj vă este familiar? (Amintiți-vă că aceste mesaje sunt comunicate prin comportamente mai mult decât prin cuvinte.) Este acesta un mesaj pe care credeți că l-ați primit? Cum v-a trezit el la nivel corporal?
- Puteți compara fiecare mesaj din prima listă cu corespondentul său din cea de-a doua, observând care se simte ca fiind adevărat pentru dumneavoastră, încercând să vă monitorizați cât mai bine gândurile, emoțiile și senzațiile corpului.

La fel ca fiecare exercițiu din cartea de față, acesta ar putea provoca sentimente inconfortabile, așa că vă sugerez să fiți îngăduitori cu dvs. În cazul în care vă simțiți copleșiți, îl puteți lăsa la o

parte pentru moment și vă puteți întoarce la el atunci când sunteți pregătiți; sau îl puteți parcurge împreună cu o persoană care să vă susțină, fiind acolo pentru voi.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FI PRIMIT UN MATERNAJ INSUFICIENT?

Un maternaj suficient de bun presupune acest gen de mesaje ale Mamei Bune, dar mai are nevoie și de funcțiile descrise în capitolul 2, de atașamentul sigur explicat în capitolul 3 sau de atingerile afective, de iubirea și celelalte materiale de construcție din capitolul 4. În lipsa acestor ingrediente, veți avea parte de un maternaj deficitar. Da, ați primit suficient maternaj încât să puteți supraviețui, dar nu îndeajuns pentru tipul de fundație care poate susține o încredere în sine sănătoasă, inițiativă, rezistență, încredere în ceilalți, un sentiment sănătos de îndreptățire, stimă de sine și toate celelalte calități de care avem nevoie pentru a putea prospera în această lume plină de provocări.

Cu cât puteți vedea mai clar modurile în care nu ați beneficiat suficient de maternaj, cu atât puteți compensa pentru acestea mai eficient. Haideți să învățăm mai multe despre ceea ce a lipsit.

2.

Multiplele chipuri ale Mamei Bune

Lumea perceptibilă (și mai cu seamă lumea vizuală) a copilului conține multe experiențe ale acelorași puține obiecte, însă fiecare experiență este distinctă și diferită — până într-atât încât, din punctul de vedere al copilului, par a fi obiecte diferite. Într-un mod similar, putem analiza imaginea Mamei Bune și o putem separa în experiențe diferite, ceea ce eu numesc multiplele chipuri ale Mamei Bune. Fiecare „chip" reprezintă un rol pe care aceasta îl îndeplinește sau o funcție psihică importantă pentru dezvoltarea copilului.

După lectura acestui capitol, vă puteți întreba cum poate o persoană îndeplini atâtea sarcini importante ce par nelimitate. Bineînțeles că nimeni nu o poate face în mod perfect, ceea ce înseamnă că imaginea Mamei Bune este un ideal sau un model. Reflectând asupra felului în care mama dumneavoastră a îndeplinit fiecare dintre aceste funcții psihice, veți înțelege mai multe despre amprenta pe care ea a lăsat-o asupra psihicului dumneavoastră și veți dobândi mai multă claritate în privința propriilor sentimente, convingeri și comportamente. Veți înțelege de ce unele părți din dumneavoastră au nevoie de mai mult sprijin decât altele.

Veți observa, de asemenea, faptul că multe dintre aceste roluri se suprapun, iar încercarea de a le separa poate părea arbitrară uneori. Ele lucrează împreună pentru a obține magia și pentru a crea arhetipul măreț al Mamei Bune. Prin disecția Mamei Bune în

acest fel, o putem priva pe aceasta de o parte din misterul ei, dar poate acest preț merită plătit dacă reușim să ne vedem mai clar nevoile și să înțelegem cum să le satisfacem.

Vă rog să vă amintiți că, deși analizez aceste funcții ale mamei, ele pot fi îndeplinite de orice figură de îngrijire, rolurile materne nelimitându-se la mamele biologice. Tați, bunici, bone, educatoare, membri ai familiei extinse și chiar figuri materne găsite mai târziu în viață pot asigura câteva dintre aceste elemente importante.

Cele zece chipuri ale Mamei Bune sunt:

- Mama ca *sursă*
- Mama ca *loc de atașament*
- Mama ca *prim ajutor*
- Mama ca *factor modulator*
- Mama ca *figură hrănitoare*
- Mama ca *oglindă*
- Mama ca *suport moral*
- Mama ca *mentor*
- Mama ca *figură protectivă*
- Mama ca *adăpost*

MAMA CA SURSĂ

Mama este cea din care venim, este materia din care suntem plămădiți. În mitologie și în religie, această sursă este uneori descrisă ca un tip de zeiță-mamă, adesea o zeiță a oceanului. La fel cum se consideră că viața a evoluat din ocean, și viața umană evoluează din mamă, mai exact din uter. Astfel, atât la nivel mitologic, cât și la nivel pământesc, sursa vieții este mama.

Atunci când copilul are o experiență pozitivă cu mama, el are sentimentul: *Eu sunt al mamei. Vin din ea. Sunt parte din ea. Sunt ca ea.* Aceasta devine fundația de construcție pentru propria identitate.

Din păcate, nu toți avem o experiență pozitivă cu mama ca sursă de viață. Unii adulți, în cadrul experiențelor regresive din timpul hipnozei sau a altor moduri de lucru cu conținuturi inconștiente, regăsesc amintiri ale uterului resimțit ca fiind un mediu toxic, în care erau captivi. Ei au un sentiment puternic de a fi „ai cuiva" — doar că vor să ia distanță. Acest lucru se întâmplă, de asemenea, în relația cu mama sufocantă, ea nefiind percepută într-un mod pozitiv.

Există și experiența copiilor dați spre adopție, care sunt respinși, cel puțin la nivel subiectiv, de sursa lor. Aceștia se situează în ipostaza complexă de a fi „ai" acestei mame care i-a născut și în același timp de a nu mai fi „ai ei", pentru că nu îi mai aparțin. Uneori este dificil pentru ei să dezvolte un sentiment ferm al apartenenței la mama lor adoptivă.

Sentimentul apartenenței este esențial, iar perceperea mamei ca sursă constituie doar o parte din acesta. Așa cum urmează să vedem, acest sentiment este, de asemenea, relevant atunci când o percepem pe mamă ca loc de atașament.

Deși mama nu are control asupra tuturor factorilor ce pot influența această situație, ea poate controla anumite aspecte care pot facilita perceperea ei pozitivă, ca sursă de viață și identitate. Mama poate crea un mediu primitor încă din primele momente ale vieții copilului. Ea poate fi o energie pozitivă pe care copiii săi o doresc și de la care primesc hrană emoțională. Mama poate evidenția similarități între ea și copilul său, având grijă în același timp să-i lase acestuia suficient spațiu pentru a fi diferit. În sfârșit, poate fi un model pozitiv de care copiii săi pot fi mândri de-a lungul întregii lor vieți.

Mama dumneavoastră ca sursă

- Atunci când vă gândiți la uterul mamei, îl simțiți ca pe un loc primitor? Dacă nu vă puteți imagina acest sentiment, întrebați-vă în schimb cum v-ați simți să fiți înconjurat de energia mamei dumneavoastră. Este aceasta o experiență plăcută?
- V-ați dorit să fiți ca mama dumneavoastră sau v-ați dorit să fiți cât mai diferit (sau orice variantă de mijloc)? Dacă cineva v-ar spune „Semeni atât de mult cu mama ta!", cum v-ați simți?
- Vă puteți imagina un sentiment de mândrie în legătură cu a fi copilul mamei dumneavoastră? Vă puteți păstra identitatea atunci când relaționați cu mama?

MAMA CA LOC DE ATAȘAMENT

Mama este primul nostru contact cu lumea. Nu mai este vorba despre mama ca ocean din care provenim, ci mai degrabă ca un loc apropiat de care suntem atașați, ca partea inferioară a unui vapor de care este atașată balustrada. Mama este puntea corabiei de care copilul (atașat în siguranță) se poate agăța.

Atunci când ne uităm la modul în care copiii și bebelușii cu atașament sigur petrec timp împreună cu mamele lor, observăm că aceștia se află în contact fizic permanent, cățărându-se, trăgând, sugând și îmbrățișând corpul mamei. Chiar și un copil mai mare își va lua mama de mână atunci când e speriat. Așa cum vom analiza mai departe, atașamentul nu este creat doar prin contact fizic, ci și prin acordajul și receptivitatea mamei la nevoile copilului. Atașamentul este atât de important, încât capitolul următor este dedicat în totalitate acestuia.

Atașamentul îi oferă copilului mic un sentiment ce poate fi exprimat așa: Îți aparțin, *mamă. Și, pentru că îți aparțin, am aici un loc al meu.* În lipsa acestui sentiment, suntem lipsiți de legături ferme, suntem în derivă și rămâne așa chiar și la vârsta adultă. O femeie a descris experiența rătăcirii ca pe o bucată de lemn plutind

pe mare; o alta a avut un atașament atât de fragil cu mama ei, încât se simțea de parcă ar fi fost găsită sub o frunză de varză — sau poate chiar așa s-a și întâmplat. Această experiență poate avea drept rezultat sentimente profunde de singurătate, alienare și neapartenență.

În cazul unui atașament sigur (securizant), copilul se simte protejat, în siguranță. Această funcție se suprapune cu cea a mamei ca prim ajutor — această funcție a receptivității la nevoile copilului asigură, de fapt, crearea atașamentului.

Mama dvs. ca loc de atașament

- Pe o scară de la 1 la 10 (10 fiind extrem de conectat), cât de conectați vă simțiți față de mama dumneavoastră?
- Cum s-a schimbat acest aspect de-a lungul vieții dumneavoastră?
- Care sunt amintirile dumneavoastră cele mai vechi în legătură cu contactul fizic cu mama? A fost ea pentru dvs. primul loc de joacă sau aveați mai degrabă sentimentul de „Acces interzis"?
- În copilărie, ați simțit în mod clar că sunteți parte din familia dumneavoastră? V-ați simțit conectați sau în derivă?
- Ați avut sentimentul că sunteți orfan sau că vă lipsește mama?

MAMA CA PRIM AJUTOR

Un rol foarte important care îi asigură mamei poziția ca loc de atașament este ceea ce eu numesc mama ca prim ajutor. În lumea modernă, cei care oferă primul ajutor sunt pompierii și ofițerii de poliție, oamenii pe care îi sunăm în caz de urgență. Imaginați-vă cum casa dumneavoastră e în flăcări și cum nu sosește nimeni să vă ofere ajutorul de urgență pe care l-ați cerut sunând la 112. Cum v-ar afecta acest eveniment convingerea că veți primi ajutor de urgență atunci când aveți nevoie de el?

Așa cum diverși autori au evidențiat în mod convingător, toate nevoile sunt percepute ca fiind urgente de către bebeluș și

reprezintă, prin urmare, cazuri de urgență. Ca bebeluși, am fost incapabili de a ne satisface propriile nevoi și am depins complet de receptivitatea celorlalți la strigătele noastre de ajutor. Atunci când nevoile ne sunt satisfăcute în mod constant, ne simțim în siguranță și avem încredere în ajutorul care va veni atunci când avem nevoie de el. În lipsa acestui sentiment, învățăm că nimeni nu are grijă de noi, că lumea nu e deloc prietenoasă; ne simțim nesiguri și neîncrezători. Nu avem convingerea că vom primi ceea ce avem nevoie, lucru care ne sabotează sentimentul fundamental de încredere.

Mesajele Mamei Bune relevante pentru acest aspect sunt: „Voi avea grijă de tine. Nevoile tale sunt importante pentru mine. Sunt aici pentru tine. Te poți baza pe mine".

Bineînțeles, pentru a îndeplini acest rol, mama trebuie să fie conectată la nevoile copilului ei. Nu ajută pe nimeni dacă pompierul sau polițistul bate la ușa greșită, oferă adăpost când este nevoie de hrană sau insistă să ofere ceea ce nu i s-a solicitat. În limbaj psihologic, numim această precizie „acordaj". Mama ca prim ajutor își va îndeplini funcția pe măsura acordajului ei la nevoile copilului. Acest aspect este deosebit de relevant pentru primii ani premergători limbajului.

Acest acordaj și această receptivitate la nevoile celui mic asigură ceea ce este numit un mediu „susținător". În cadrul acestuia, ne simțim sprijiniți. Această funcție este cea care conduce la *autoreglaj* (descris în subcapitolul următor, „Mama ca factor modulator").

Mama dvs. ca prim ajutor

- Vă poate fi dificil să vă amintiți cum v-a răspuns mama în perioada copilăriei mici, dar un indiciu este adesea modul în care vă simțiți în legătură cu nevoile dumneavoastră în prezent. Sunteți atenți și binevoitori față de nevoile dumneavoastră sau vă rușinați de faptul că le aveți și încercați să le ascundeți? Sau poate sunteți, în schimb, genul care cerșește tot timpul atenție. Modul în care răspundeți propriilor nevoi este adesea cel în care a reacționat și mama dvs., cu excepția cazului în care au existat mai multe experiențe al căror impact a fost suficient de mare încât să constituie un alt punct de referință pentru dumneavoastră.
- Ce informații aveți în legătură cu modul în care mama a răspuns nevoilor dumneavoastră? Ce povești ați auzit? Ce arată fotografiile?
- Dincolo de copilăria mică, ce știți despre modul în care mama tindea să răspundă nevoilor altora? Era ea prima la fața locului? Era plină de resentimente? Mai puțin competentă? Amabilă? Era nevoie ca oamenii să întrebe de mai multe ori pentru a-i obține ajutorul? În relația cu ceilalți, se străduia să împlinească niște nevoi închipuite de ea în loc să se ocupe de nevoile lor reale?

MAMA CA FACTOR MODULATOR

Mama ca factor modulator și mama ca prim ajutor sunt funcții interdependente. Doar că, schimbând unghiul și oferindu-i un nume diferit, putem analiza situația dintr-un alt punct de vedere.

Când mama este prezentă ca prim ajutor, focul nu scapă de sub control. Pentru a oferi un exemplu, foamea bebelușului este satisfăcută, iar acesta se poate întoarce la o stare de homeostazie și se poate odihni. Imaginați-vă disconfortul intolerabil care apare când acest lucru nu se întâmplă.

A *modula* înseamnă a modifica anumite mărimi ale unei oscilații pentru a asigura încadrarea acesteia într-o gamă optimă. Mama ajută la gestionarea stărilor psihice ale copilului, cum ar fi foamea sau senzația de frig, satisfăcând aceste nevoi. Cel mai adesea, atunci

când terapeuții vorbesc despre „reglaj", aceștia se referă la emoțiile noastre. În lipsa mamei ca factor modulator eficient, nu învățăm cum să ne gestionăm emoțiile, ajungând fie să ne deconectăm de ele, fie să pierdem controlul asupra lor. Frustrarea se transformă în furie intensă, plânsul se transformă în criză de isterie; nu ne putem controla entuziasmul, frustrarea, impulsurile sexuale sau orice alte stări.

Procesul de învățare a modulării stărilor noastre interne se numește *autoreglare* sau *automodulare*. Acest aspect este în principal controlat de sistemul nervos, dar este învățat inițial în relația cu mama — ea acționează, de fapt, în locul sistemului nervos aflat în dezvoltare, satisfăcând nevoile copilului înainte ca ele să devină copleșitoare. Mama ca factor modulator are un rol protector pentru sistemul nervos al copilului, sistem care e încă fragil și în plină dezvoltare.

Există mai multe moduri prin care o mamă poate realiza acest lucru. Ea poate liniști copilul tulburat (fie prin atingere, cuvinte sau prin simpla ei prezență grijulie), îl poate ajuta pe acesta să-și identifice nevoile și emoțiile, îi poate distrage copilului atenția de la ceea ce îl perturbă, modulându-i astfel dispoziția, sau îi poate oferi alinare. O femeie care a suferit de anxietate toată viața mi-a spus că niciodată nu a auzit-o pe mama ei spunându-i: „O să fie bine". Mama ei nu a calmat-o niciodată și nu a ajutat-o să se simtă mai bine în situații de stres.

Atunci când mama acționează ca factor modulator, ea ne ajută să facem tranziția de la experiențe emoționale negative la altele pozitive. Unul din modurile prin care realizează acest lucru este prin exprimarea empatiei față de situația în care ne aflăm, urmată de ghidarea către un teritoriu mai confortabil. Ea ne arată cum să ne detașăm de o anumită emoție și cum să ne deplasăm către o alta, indicându-ne, prin propria ei bucurie, lumina pe care nu o putem vedea. Observăm acest lucru atunci când, spre exemplu, mama întâmpină lacrimile bebelușului cu o față tristă, făcându-l pe acesta să izbucnească în râs.

La un nivel mai subtil, mama modulează stresul copilului printr-un proces denumit *rezonanță limbică* sau *reglaj la nivel limbic*. În cadrul reglajului la nivel limbic, inconștientul unei persoane îl antrenează pe al alteia, iar acesta din urmă se modifică pentru a intra în sincronie cu inconștientul primei persoane. Toate mamiferele au această capacitate, ea fiind considerată mecanismul principal prin care starea internă a copilului este modulată în mod direct de către mamă. Comunicarea de la inconștient la inconștient între mamă și copil se realizează prin simplul contact vizual, mama reglând sistemul limbic al copilului, pentru a fi în concordanță cu al ei. (Acest lucru este folositor atunci când mama se află într-o stare pozitivă și echilibrată, dar nu și atunci când ea însăși este frustrată și supărată.)

Incapacitatea de autoreglare a excitației fiziologice este frecventă în rândul celor a căror copilărie este marcată de trauma complexă care apare în relație cu părinții neglijenți emoțional sau abuzivi. Atunci când oamenii cărora le lipsește capacitatea de modulare sunt perturbați de ceva, ei pot fi atât de tulburați, încât nu pot gândi clar sau nu pot rămâne complet prezenți. Este ca și cum sistemului lor le-ar lipsi un factor reglator, lăsându-i incapabili de a-și păstra reacțiile emoționale și fizice într-o gamă optimă sau gestionabilă. Deși putem învăța autoreglajul și mai târziu în viață, putem evita multă suferință deprinzând această abilitate de timpuriu, în relație cu mama.

Mama dvs. ca factor modulator

- Ce știți despre modul în care mama v-a răspuns nevoilor în copilăria mică? Cât de disponibilă a fost ea? De câți alți copii avea ea grijă? A fost ea deprimată sau absorbită de altceva?
- Ce fel de concepții au determinat stilul mamei dvs.? A fost ea influențată de convingeri de tipul „lăsați bebelușul să plângă"?
- Vă amintiți momente în care mama v-a oferit alinare și confort atunci când ați fost tulburați? V-a ajutat ea în momentele grele?
- Este mama dumneavoastră (sau a fost) capabilă de a-și regla propriile nevoi fiziologice — satisfăcându-și propria foame, sete, nevoie de somn sau contact, spre exemplu? Își poate ea regla propriile emoții, păstrându-le într-un registru moderat, dar continuând să le simtă în mod real?
- A fost mama dumneavoastră capabilă de acordaj la stările dumneavoastră emoționale? A părut ei să-i pese de acestea? V-a învățat să vă gestionați emoțiile într-un mod constructiv, fără a le reprima? V-a oferit un model de exprimare sănătoasă a emoțiilor?

MAMA CA FIGURĂ HRĂNITOARE

Un aspect esențial al arhetipului Mamei Bune este capacitatea de a oferi hrană. În rolul de persoană hrănitoare, mama asigură atât hrana fizică, precum și pe cea emoțională. Adesea acestea sunt oferite împreună, cum este cazul în timpul alăptatului. O mamă își oferă corpul și iubirea. Ambele îi sunt necesare bebelușului pentru a supraviețui și pentru a se dezvolta.

Copiii par să aibă o abilitate inerentă de a face distincția dintre hrana emoțională autentică (ce îi susține cu adevărat) și cea falsă. O mamă se poate declara ca fiind foarte iubitoare și implicată față de copilul ei și poate obține o recunoaștere externă solidă de pe urma acestui lucru, dar copilul va simți un gol în suflet dacă iubirea mamei nu este autentică. Nu contează câte declarații face mama sau cât de impecabile sunt îngrijirile ei fizice; dacă sentimentul

contactului și grijii reale lipsește, copilul nu o va percepe pe mamă ca sursă de hrană.

Pentru că primul limbaj al copilului este atingerea, mama comunică foarte multe prin modul în care își ține și atinge bebelușul și prin felul în care continuă să își atingă copilul pe măsură ce acesta se dezvoltă. Această atingere comunică grijă și iubire reale sau este oferită la modul automat?

Mesajul principal asociat acestei funcții este: „Te iubesc". Acesta este vital pentru dezvoltarea stimei de sine. Atunci când mesajul respectiv este prezent, copilul gândește *Mama mă iubește, deci sunt cineva.*

Mama dvs. ca figură hrănitoare

- În copilărie, v-ați simțit iubit de mama dumneavoastră? Ce amintiri susțin acest sentiment?
- Ce știți ca adult despre acest aspect? Poate vă veți da seama că într-adevăr v-a iubit, dar a fost foarte limitată în capacitatea de a exprima acest lucru. Sau poate că a fost incapabilă să vă iubească. Sau poate veți observa că nu ați putut lăsa această iubire să ajungă la dumneavoastră.
- Pe o scară de la 1 la 10 (10 fiind extrem de hrănitoare), unde v-ați plasa mama când vine vorba de capacitatea ei de a vă oferi hrană emoțională? Cum a oferit ea hrană emoțională altor oameni?

MAMA CA OGLINDĂ

Rolul mamei de a oferi oglindire este unul dintre cele mai importante. Prin acest proces, copiii se simt cunoscuți și ajung să se cunoască ei înșiși.

Oglindirea are loc deopotrivă verbal și nonverbal și funcționează pe mai multe niveluri. Primul este cel în care copiii se simt luați în seamă și în contact cu mama. Atunci când un copil se simte văzut, el se poate recunoaște ca persoană în dezvoltare. Dacă, în schimb, copilul se simte invizibil sau nevăzut, adesea el nu se va simți complet real. Astfel, mesajul fundamental al oglindirii este: „Te văd — și ești real".

Psihologii și cei care studiază dezvoltarea umană raportează faptul că acele calități care sunt recunoscute la un copil se vor dezvolta bine, pe când celelalte au tendința să se ofilească. Gândiți-vă la modul în care copiii învață limbajul: Așa cum au observat lingviștii, copiii încep prin a produce sunete care aparțin multor limbi, însă doar cele care fac parte din limbajul părinților sunt încurajate, astfel că restul pălesc din vocabularul copilului. În mod similar, emoțiile, comportamentele, calitățile care nu sunt văzute sau susținute încetează să se dezvolte sau sunt abandonate.

Oglindirea verbală implică afirmații de tipul „Ești foarte furios!" sau „Ești trist acum". Oglindirea verbală ajută copiii să-și identifice emoțiile și îi poate sprijini pe oamenii de toate vârstele să se simtă văzuți și ascultați. Acest proces nu este limitat la emoții; calitățile sunt, de asemenea, oglindite în acest mod. „Ești o fată frumoasă" și „Vai, ce deșteaptă ești!" sunt alte exemple.

Înainte de dezvoltarea limbajului, oglindirea se realizează fizic. Aceasta implică reproducerea expresiilor copilului: râsul ca răspuns la râsul copilului, încruntările ca răspuns la cele ale copilului și așa mai departe. Pentru că bebelușul nu poate reflecta asupra sieși și nu se poate percepe pe sine la vârsta aceasta, el are nevoie de o oglindă pentru a se vedea.

Mesajul de bază „Te văd" este modificat în funcție de tonul implicat. Acesta poate fi „Te văd și ești bun" sau „Te văd și ești rău". Primul mesaj poate fi numit oglinda admirativă; al doilea poate fi considerat oglinda care condamnă. O oglindă admirativă ne ajută să ne ridicăm pe picioarele noastre, ne oferă sentimentul de mândrie de sine, ne dă dreptul și bucuria de a fi aici. Sentimentul propriei valori provine în mare parte din această oglindire pozitivă. Oglinda admirativă (atunci când aceasta este sinceră și realistă) ne ajută să dezvoltăm respectul de sine.

Pentru ca noi să ne simțim cu adevărat văzuți, oglindirea trebuie să fie acurată. Oglindirea distorsionată poate avea mai multe rezultate. Unul dintre ele este conformarea la ceea ce alți oameni cred despre noi, fie că mesajul este că suntem slabi la învățătură sau

că facem necazuri. În plus, oglindirea distorsionată poate conduce la încercări continue de a obține oglindire corectă. Unii copii și adulți devin iritați atunci când nu sunt văzuți în mod acurat și pot încerca din greu să se facă înțeleși. Alții renunță și se resemnează cu sentimentul că sunt invizibili. Admirația, pe cât de puternică este ea, nu își atinge ținta atunci când este asociată cu oglindirea distorsionată, caz în care admirația nu ajută pe nimeni.

Un alt aspect al mamei-oglindă este mama care acționează ca busolă. În acest rol, mama ne cunoaște atât de bine încât ne poate atrage atenția atunci când nu suntem autentici, spunându-ne „Acum nu ești tu cu adevărat". În copilărie, încercăm diferite roluri până să ajungem să ne cunoaștem mai bine, așa că e folositor să avem lângă noi pe cineva care ne cunoaște foarte de bine și ne poate spune (în momentul potrivit): „Asta nu ți se potrivește, dragul meu". Folosesc termenul *busolă,* pentru că, în acest rol, mama ne arată când deviem de la calea noastră și pare să știe ce înseamnă „nordul real" pentru noi.

Oglindirea este atât de importantă, încât lipsa acesteia conduce adesea la dorința acerbă de a o obține, iar această căutare ne poate urmări toată viața.

Mama dvs. ca oglindă

- Simțiți că mama v-a văzut în mod autentic? Ce anume vă dă această impresie?
- Ce expresii nonverbale (dacă există) v-au rămas în amintire când vă gândiți la reacțiile mamei față de dumneavoastră? (Tonul vocii este, de asemenea, inclus în această categorie.) Ce anume v-au comunicat acestea?
- A fost mama capabilă să vă numească și să vă reflecte emoțiile și nevoile? Dacă nu, aveți vreo idee de ce?
- Ce aspecte au fost oglindite de către ea cel mai bine și ce aspecte i-au scăpat? (Spre exemplu, ar fi putut să vă recunoască inteligența, dar nu și emoțiile.)
- V-a cunoscut mama suficient de bine încât să poată acționa ca o busolă, recunoscând momentele în care nu ați fost autentici față de propriul sine?

MAMA CA SUPORT MORAL

Atunci când mama funcționează ca suport moral, ea oferă încurajare. Această funcție este similară cu cea a mamei ca oglindă admirativă. Acest rol este însă extins aici pentru a include încurajarea activă, lauda și sprijinul. Mesajul este „Poți s-o faci! Știu că poți. Sunt în spatele tău".

Sprijinul și încurajarea sunt foarte importante în timpul stadiului explorării (de la 18 luni la 3 ani), atunci când copilul începe să se miște în lume. Avem nevoie de cineva care nu numai că este în spatele nostru, dar este și în mod activ alături de noi. În *Giving the Love That Heals: A Guide for Parents* („Oferind iubirea vindecătoare: un ghid pentru părinți"), autorii acestui bestseller, Harville Hendrix și Helen Hunt, descriu modul în care o Mamă Bună realizează acest lucru. „Ea este în mod constant caldă și disponibilă, lăsându-i copilului timp să-și satisfacă curiozitatea și împărtășindu-i-o. Ea îi laudă succesele și îi aplaudă descoperirile. Mama creează oportunități prin care copilul poate descoperi mai mult decât ar fi explorat de unul singur și face eforturi conștiente pentru ca aceste explorări să fie distractive și pline de râsete."[8]

Mesajele care oferă suport moral pot, de asemenea, lua forme ca „Sunt cu tine" sau „Sunt aici" — mesaje care ne vin în ajutor atunci când facem primii pași în lume.

Cu toții avem nevoie de susținere morală în diferite etape ale vieții. Aceasta poate fi deosebit de utilă în situațiile în care ne simțim intimidați de o anumită sarcină. În cazurile în care nu suntem suficient de bine echipați, acest sprijin este cel mai util atunci când este asociat cu rolul mamei ca mentor, despre care urmează să vă vorbesc mai departe.

O mamă poate întâmpina dificultăți în legătură cu oferirea sprijinului moral — și aceasta din diferite motive. Poate că mama a avut ea însăși parte de un maternaj atât de deficitar și de atât de puțin sprijin încât să nu știe cum să ofere acest suport; sau poate

că ea este mult prea preocupată de propria nevoie de sprijin; la fel, mama poate să nu cunoască nevoile bebelușului sau se poate simți amenințată de realizările copilului și de autonomia crescândă a acestuia. Ea ar putea, de asemenea, fi prea copleșită sau deprimată pentru a mai avea energia de a oferi sprijin moral.

Încurajarea trebuie să fie adaptată copilului și trebuie să fie realistă. Dacă încurajarea este prezentă, dar lipsește sprijinul efectiv sau dacă încurajarea este asociată așteptărilor nerealiste, aceasta poate fi percepută ca fiind intruzivă. Pe de altă parte, încurajarea când vine vorba despre aspecte deja asimilate ne poate face să ne simțim priviți de sus, ca și cum mama nu ar fi fost atentă și nu ar ști de ce suntem în stare.

Atunci când mama nu se bucură de succesele cotidiene, ne putem simți invizibili sau putem simți că trebuie să realizăm lucruri extraordinare (bune sau rele) pentru a-i atrage atenția.

Mama dvs. ca suport moral

- Credeți că mama a fost disponibilă și capabilă să vă sprijine în primele explorări ale lumii externe?
- Se arăta mama entuziasmată pentru realizările dumneavoastră?
- Credeți că mama avea încredere în dumneavoastră? (Ați putea avea sentimentul că ea avea încredere în capacitățile dumneavoastră, dar că nu și-a asumat complet rolul de suport moral.)
- Vă puteți gândi la un moment în care ați fi avut mai multă nevoie de încurajare decât ați primit? Ce anume v-ar fi plăcut să auziți?

MAMA CA MENTOR

Imaginați-vă cât de înfricoșător ar fi fost ca la vârsta de patru sau cinci ani să vă fi pus cineva pe o bicicletă și să fi plecat, pur și simplu, de lângă dumneavoastră. Atunci când mama este prezentă ca mentor, ea funcționează într-un mod similar roților ajutătoare ale unei biciclete. Rolul acestora este de a vă oferi sprijinul necesar pentru a vă putea menține echilibrul pe măsură ce învățați.

Funcția pe care ne concentrăm acum este aceea a sprijinului și a ghidării — a ajutorului acordat pe măsura nevoilor noastre. Putem, de asemenea, vorbi despre mama ca învățătoare sau ghid. Această sarcină poate uneori include metoda exemplului, ca atunci când mama îi arată copilului cum să conducă o bicicletă. Louise Kaplan, specializată în psihologia dezvoltării, folosește analogia mașinistului de teatru. Acesta se ocupă de lumini, de schimbarea decorurilor și de tot ce e nevoie pentru a asigura buna desfășurare a piesei. La fel, mama-mentor ne asigură o cantitate suficientă de sprijin și ghidare pentru a ne putea dezvolta aptitudinile.

În acest context, mama nu este profesoară pentru o singură materie, ci pentru o întreagă programă. Ea orientează copilul în direcția unui trai plin de succes în lume. Ea își învață copilul cum să relaționeze cu ceilalți, cum să ia decizii bune, cum să-și organizeze timpul, dar și cum să-și îndeplinească responsabilitățile și să-și atingă scopurile. Mama este, în acest sens, primul nostru *coach* de viață. Fiecare dintre aceste aptitudini are o semnificație enormă, dar nicio femeie nu le va putea stăpâni pe toate în egală măsură.

O mamă este mai competentă în anumite aspecte ale vieții sale decât în altele, ea fiind, de asemenea, susținută sau limitată de propriile abilități de educare. Îi vine mai ușor să vorbească despre abilitățile ce trebuie exersate sau preferă metoda exemplului? Sunt explicațiile ei clare și adaptate nevoilor copilului și nivelului de dezvoltare al acestuia? Un mentor bun nu trece pur și simplu prin viață, sperând că ceilalți vor învăța din mers ceea ce el știe, ci se implică în mod activ în procesul de învățare al celor ce-l urmăresc. Mama-mentor se află într-un acordaj suficient de bun pentru a observa de ce abilități are nevoie copilul și este suficient de răbdătoare pentru a i le preda.

Cu toții știm că poți ajuta uneori prea mult, iar alteori prea puțin. Atunci când ajutăm prea mult, preluăm controlul și îl privăm pe celălalt de oportunitatea de a învăța; atunci când ajutăm prea puțin, persoana respectivă se simte copleșită și singură. Eforturile noastre trebuie să fie adaptate la nevoile celor pe care îi ajutăm.

În situația părinților, ajutorul trebuie, de asemenea, adaptat la vârsta copilului. A ne ajuta copilul să-și facă temele sau a telefona un învățător atunci când este nevoie de implicarea noastră sunt situații complet diferite de cea în care am suna la locul de muncă al copilului nostru adult pentru a ne plânge de îndatoririle prea grele de la serviciu.

Ghidarea oferită de Mama Bună respectă limitările copilului, fără a atrage atenția asupra lor și fără a-i da acestuia senzația că ar trebui să se afle cu un pas înaintea locului în care este. Ghidarea competentă este percepută ca fiind liniștitoare, nu manipulatoare sau invazivă.

Aș adăuga încă o cerință pentru mama ca mentor: înțelegerea nevoilor și capacităților ce țin de dezvoltarea copilului. Mulți dintre părinții serveri și critici la adresa copiilor au totodată așteptări prea mari și senzația că doar copilul lor este încăpățânat — ca atunci când îi lipsesc capacitățile de coordonare motorie fină de care are nevoie pentru a bea un pahar cu lapte fără a-l vărsa.

Astfel, cerințele pentru a fi un bun mentor sunt:

- Mama trebuie să-și fi dezvoltat ea însăși propriile abilități.
- Ea trebuie să aibă capacitatea de a analiza aspectele diferite ale unei sarcini și de a descrie fiecare pas al acesteia cu ajutorul instrucțiunilor verbale clare și/sau prin demonstrații.
- Mama trebuie să fie în acordaj cu nevoile copilului.
- Și trebuie să posede timpul și răbdarea de care este nevoie pentru a fi mentor.

Această funcție se suprapune cu cea a mamei ca suport moral: cu toții avem nevoie de încurajare și mesaje pozitive pentru a învăța.

Mama dvs. ca mentor

- Față de care dintre aspectele de mai jos a fost mama dvs. mai implicată pentru a vă oferi ghidaj?
  - O relaționarea cu cei din jur
  - O învățarea limbajului și a modului în care să vă articulați experiențele
  - O înțelegerea și gestionarea emoțiilor
  - O îngrijirea aspectului fizic
  - O deprinderea cu folosirea gadgeturilor, uneltelor, tehnologiei
  - O demonstrarea respectului față de ceilalți (bunele maniere)
  - O deprinderea diverselor aptitudini sociale
  - O educația religioasă sau spirituală
  - O dezvoltarea aptitudinilor școlare
  - O învățarea asumării responsabilității
  - O menținerea sau dezvoltarea condiției fizice
  - O obiceiurile ce țin de îngrijirea sănătății
  - O artele și meșteșugurile
  - O priceperile ce țin de gospodărie
  - O gândirea critică
  - O importanța fermității și a apărării propriilor valori
  - O gestionarea dezamăgirii și frustrării
- În ce fel de domenii ați fi avut nevoie de mai multă îndrumare decât ați primit?
- A fost ajutorul mamei adaptat la nevoile dumneavoastră? V-a ajutat ea prea mult sau prea puțin?
- Ce atitudini au fost comunicate prin ajutorul ei? (Spre exemplu: faptul că erați o povară, faptul că mama vă prețuia și își dorea în mod sincer să vă ajute, faptul că meritați respect și atunci când aveți nevoie de ajutor, faptul că învățați greu sau că învățați repede, faptul că îi făcea plăcere să vă ajute...)

MAMA CA FIGURĂ PROTECTOARE

Modul în care mama asigură protecție copilului ei diferă în funcție de stadiul de dezvoltare în care acesta se află. La început, protecția include asigurarea unui spațiu delimitat și sigur. Uterul mamei este spațiul închis inițial, iar relația simbiotică (nediferențiată) este al doilea. În cadrul acesteia, copilul nu se simte ca fiind separat, prin urmare calitățile mamei și sentimentele ei pentru copil fac parte integrantă din mediul în care trăiește bebelușul. Acesta are nevoie să se simtă în siguranță în cadrul relației.

Odată cu separarea, vine și pericolul. În cele mai bune circumstanțe, mama este prezentă și asigură protecție. Un copil mic își percepe adesea mama ca fiind omnipotentă. Ea gonește întunericul, alungă copiii gălăgioși și câinii care latră. Dacă mama își protejează în mod consistent copilul de stimuli intruzivi și copleșitori, acesta se simte în siguranță. Mama, în acest caz, se metamorfozează dintr-un spațiu închis și sigur într-o mamă-ursoaică.

Pe măsură ce se dezvoltă, copilul dobândește autonomie și libertatea de a cutreiera și explora, dar mama nu este niciodată prea departe, iar la primul semn de pericol ea este prezentă, apărându-și feroce copilul. Mesajul asociat acestei funcții este: „Cu mine, ești în siguranță".

Mai târziu, atunci când copilul iese în lume, acestuia îi este transmis un set de reguli și limite care acționează ca un gard invizibil, menit să îl țină în siguranță. Dacă, dimpotrivă, copiilor nu le sunt oferite aceste reguli într-un mod pe care îl pot accepta sau dacă aceștia refuză regulile ca parte a respingerii controlului parental, ei se vor trezi aruncați în derivă, deoarece propria lor judecată este insuficientă pentru a le asigura protecția. Pentru a-și îndeplini complet rolul de figură protectoare, o mamă trebuie să își învețe copiii despre limite și autoapărare.

Bineînțeles că o mamă poate fi, de asemenea, exagerat de protectivă, privându-și copiii de spațiul de care aceștia au nevoie pentru a

experimenta lumea externă sau poate fi protectivă într-un mod care comunică o lipsă de încredere în capacitățile copiilor (sau poate propria lipsă de încredere în lume). Rolul protector al mamei (și ceea ce ea întreprinde concret) nu se reduce doar la faptul *că* ea asigură protecție, ci se referă și la *cum* o face.

Mama dvs. ca figură protectoare

- Care este reacția dumneavoastră emoțională atunci când v-o imaginați pe mamă ca spațiu sigur și bine delimitat?
- De ce frustrări și pericole nu v-a ferit ea așa cum ar fi trebuit?
- Puteți identifica modurile în care ea v-a protejat?
- V-a învățat mama despre cum să vă protejați? În ce fel de situații?
- Ce anume vă doriți ca ea să vă fi învățat în plus despre autoapărare?
- Ați perceput protecția mamei ca fiind liniștitoare sau ca fiind sufocantă? Vi s-a părut că-i păsa cu adevărat?

MAMA CA ADĂPOST

Mesajul asociat acestei funcții este: „Sunt aici pentru tine". Atunci când primim acest mesaj, o vom percepe pe mamă ca fiind un loc în care ne putem întoarce pentru confort, sprijin și regenerare, inclusiv în viața adultă. Atunci când lumea e ostilă, când ne eșuează căsnicia, când ne sunt rănite sentimentele, ne putem întotdeauna baza pe mama. Această dinamică este similară etapei de dezvoltare numită *reapropiere* — astfel, după ce copilul se separă pentru prima dată de mamă, aventurându-se în lume, el revine la mama sa pentru reîncărcare psihică.

Mama este primul nostru adăpost, fiind mai târziu înlocuită (uneori doar parțial, dacă își păstrează acest rol) de relații ulterioare și de ceea ce identificăm drept *acasă* — fie aceasta o comunitate, o țară, un loc unde trăim sau orice altceva.

Dacă mama nu este disponibilă în mod consecvent, dacă ea este, în schimb, absorbită de sine sau absorbită de un element extern, dacă este eratică, instabilă sau incapabilă de a fi prezentă emoțional pentru copil, nu o percepem ca fiind un loc de adăpost. Brațele mamei nu sunt deschise pentru noi. Acest lucru s-ar putea reflecta în viața adultă sub forma dificultății de a trăi un sentiment de „acasă".

Mama dvs. ca adăpost

- Au existat probabil momente, atât în copilărie, cât și în viața adultă, în care i-ați cerut mamei ajutorul. Ce s-a întâmplat atunci?
- Dacă nu vă simțiți confortabil să-i cereți ajutorul, observați cum se simte această rezistență în corp și ce apărări se activează. Ce spune vocea dvs. interioară?

Atunci când oricare dintre aceste funcții vitale lipsește, ea lasă un gol în dezvoltarea noastră. Înțelegerea acestor goluri este primul pas pentru umplerea lor. Ne vom întoarce asupra aspectului compensării anumitor deficite în capitolele următoare.

Este posibil ca parcurgerea acestui capitol să vă fi întristat. Marea majoritate a celor care au avut parte de un maternaj insuficient au cunoscut doar câteva sau niciuna dintre aceste chipuri ale Mamei Bune. Vă rog să nu vă pierdeți speranța! Niciunul dintre aceste goluri nu trebuie să fie permanent. Deși este adevărat că, cel mai probabil, ele nu vor fi umplute de mama care v-a crescut, putem avea parte de toate aceste funcții în cadrul vieții noastre adulte.

3.
Atașamentul: fundația noastră

Prima noastră sarcină interpersonală este de a forma o legătură cu figura de îngrijire primară, aceasta fiind, în majoritatea cazurilor, mama. Această legătură este vitală supraviețuirii noastre, deoarece, ca bebeluși, suntem complet dependenți de altcineva pentru a ne satisface nevoile de bază. Termenul folosit pentru a discuta această legătură este, cel mai adesea, *atașament*; de-a lungul timpului, au fost efectuate multe cercetări pentru a analiza diferitele comportamente și „stiluri" de atașament. Acesta are un impact deosebit asupra dezvoltării creierului, asupra sănătății mentale și asupra viitoarelor relații.

Deși relația unui copil cu mama nu este singurul factor de luat în considerare, aceasta constituie influența originară și, de cele mai multe ori, principală. Din fericire, putem, de asemenea, forma atașamente sigure cu tați, bunici, bone, educatoare și alte persoane care își asumă un rol de îngrijire; putem, de asemenea, forma atașamente sigure în viața adultă cu figuri materne, terapeuți, prieteni și parteneri, putându-ne astfel bucura de beneficiile de care, poate, nu am avut parte în copilărie.

CUM NE ATAȘĂM ȘI CE ESTE ATAȘAMENTUL SIGUR?

Atașamentul începe în cadrul primei relații din viața noastră, relația cu mama. Această relație începe devreme, chiar înainte de naștere, dar este, cu siguranță, modelată de primele

ore, săptămâni și luni de viață. Ea poate fi influențată major de circumstanțele nașterii, incluzând dorința și disponibilitatea părinților de a avea un copil, starea mentală și emoțională a mamei în această perioadă și procedurile nașterii. (Studiile arată că mamele care nasc prin operație cezariană au nevoie de mai mult timp pentru a se atașa de bebelușii lor[9]). Chiar și nivelurile hormonale ale mamelor au (după cum s-a descoperit) un efect asupra acestui aspect, nivelurile mai mari de ocitocină fiind corelate comportamentelor care favorizează atașamentul.[10] Există deci diverse elemente ce contribuie la calitatea atașamentului dintre mamă și copil.

Atașamentul este format prin acordaj și îngrijire. În cadrul relației mamă—copil, acesta este alcătuit în cea mai mare parte din nevoile copilului (exprimate prin ceea ce numim comportamente de atașament) și reacțiile mamei la acestea, calitatea și consecvența reacțiilor mamei constituind în fond elementul-cheie.[11]

Cercetările arată că atașamentul nu este format doar ca rezultat al satisfacerii nevoilor fizice imediate ale copilului, ci și prin *calitatea* acestor interacțiuni. Bebelușul o privește pe mamă, care îl privește la rândul ei, și ceva este comunicat între ei: un zâmbet, o mișcare de oglindire, un dans sincronizat ce are loc cu mult sub nivelul experienței conștiente.

Cele mai importante comportamente de îngrijire asociate atașamentului sigur (securizant) sunt următoarele:

- Răspunsul prompt, consecvent și bine acordat la nevoile fizice și emoționale ale copilului.
- Răspunsul deschis la încercările de apropiere ale copilului. Mama trebuie să primească în brațele ei copilul care încearcă să ajungă la ea, și nu să își întoarcă spatele sau să ofere o primire rece. Ea trebuie, la rândul ei, să arate dorință de apropiere.
- Acordajul la stările emoționale ale copilului și exprimarea empatiei.

- Privirea copilului cu dragoste. Un cercetător arată că aici avem cel mai important element în dezvoltarea părții creierului responsabilă pentru comportamentele sociale.[12]

Atunci când știm că ne putem baza pe mamă pentru a ne satisface nevoile și știm că ea ne va înțelege și primi cu căldură emoțiile, ne simțim *siguri* în acea relație. Am descris acest sentiment în modul în care l-ar percepe un copil mai mare, dar acest tipar este format în bună măsură în timpul primului an de viață, când înțelegerea copilului are loc la un nivel mult mai primitiv. Mama este acolo sau nu este acolo când plângem; ea are grijă de nevoile noastre sau nu are. În cadrul teoriei dezvoltării psihosociale a lui Erik Erikson, această dinamică formează sentimentul de bază al încrederii sau al neîncrederii, pe care îl dezvoltăm în timpul primului an de viață. Atunci când lumea (reprezentată în general de mamă) ne satisface nevoile în mod consecvent, dezvoltăm încredere în faptul că vom primi ceea ce avem nevoie, iar lumea este percepută ca fiind un loc sigur. Acesta este ceea ce numim *atașamentul sigur.*

Există dovezi semnificative care arată că atașamentul sigur, dacă este format în timpul primelor luni de viață și nu este întrerupt (de o pierdere, de separări pe care copilul nu le poate gestiona sau de dispariția acordajului), acesta tinde să rămână constant de-a lungul întregii copilării.

DE CE ESTE ATAȘAMENTUL ATÂT DE IMPORTANT?

Legătura de atașament, care reprezintă adezivul dintre copil și figura de atașament, este vitală multor aspecte ce țin de dezvoltare.

În primul rând, atașamentul sigur ne influențează în mod evident sentimentul stimei de sine. „Persoanele atașate sigur învață să se perceapă ca fiind puternice și competente, valoroase, demne de iubit și speciale — datorită faptului că sunt prețuite, iubite și văzute ca fiind speciale de către figuri de atașament grijulii."[13] Aceste persoane excelează în cadrul oricăror evaluări ale nivelului stimei de sine.[14]

În al doilea rând, atașamentul sigur ne oferă ceea ce numim o „bază de siguranță", care reprezintă exact ceea ce intuiți: siguranța de care avem nevoie pentru a ne putea aventura în lume și a o explora. Atunci când nu simțim această siguranță, suntem mai puțin pregătiți să ne părăsim cuibul sau chiar să privim înăuntrul nostru, și astfel suntem blocați în dezvoltarea noastră.

Autoarea și terapeuta Susan Anderson descrie modul în care atașamentul sigur permite dezvoltarea independenței:

> *În timpul copilăriei mici, avem nevoie de conexiune pentru a putea evolua. Ca bebeluși, depindem de mamă pentru a obține hrana de care avem nevoie, iar atenția noastră este acordată aproape exclusiv acestei relații. În stadiul micii copilării, mama devine un obiect de fundal pe măsură ce ne dezvoltăm și funcționăm mai independent... În cazul în care ceva interferează cu această evoluție — de ex.: dacă mama trebuie să fie internată în spital pentru o perioadă lungă —, dezvoltarea abilității noastre de a funcționa independent ar putea fi întârziată.*[15]

Anderson explică mai departe faptul că, atunci când nevoia de atașament este frustrată, aceasta trece în prim-plan; atunci când, în schimb, este satisfăcută, ea se contopește în fundal. Copiii și adulții cu atașament sigur nu sunt fixați pe nevoia de a obține atenția și sprijinul celor din jur și se pot concentra, în schimb, pe satisfacerea altor nevoi.

Pe lângă oferirea unei baze de siguranță, de la care putem începe explorarea lumii și investirea propriei energii în alte lucruri,

atașamentul este, de asemenea, corelat cu o serie de efecte pe termen lung. Studiile arată cum copiii cu atașament sigur au flexibilitate emoțională, funcționalitate socială și abilități cognitive ridicate.[16] Aceștia au, de asemenea, inițiativă mai bună.[17] Pe perioada școlii, ei gestionează mai bine frustrarea și dificultățile, iar atunci când întâmpină dificultăți școlare, aceștia tind să persevereze mai degrabă decât să se resemneze, așa cum o fac copiii cu atașament nesigur.[18] Copiii cu atașament sigur devin adulți bine adaptați, cu capacitatea de a forma atașamente sigure și de a-și regla propriile emoții, având cu o atitudine pozitivă asupra lumii.[19]

La antipod, o serie de studii asociază diferitele forme de atașament nesigur cu rigiditatea emoțională, cu dificultățile întâmpinate în relaționarea socială, cu un deficit de atenție, cu dificultatea de a înțelege ce e în mintea celorlalți și cu riscul de a suferi mai mult în urma situațiilor stresante.[20]

Acest risc este cauzat de faptul că reacția la stres este mai puțin sănătoasă la persoanele cu atașament nesigur. Reacția la stres este un factor care ne influențează susceptibilitatea la diferite boli atât mentale, cât și fizice. Această reacție este mediată de hormonul numit cortizol, iar copiii cu atașament nesigur sunt dezavantajați de un surplus de cortizol. Nivelurile înalte de cortizol sunt asociate depresiei, anxietății, tendințelor suicidale, tulburărilor de alimentație și alcoolismului. Prea mult cortizol poate deteriora părțile creierului responsabile pentru reactualizarea informației și pentru gândirea clară.[21] Nivelul înalt al acestuia este, de asemenea, asociat cu insomnia.

Cercetătorii au studiat modul în care interacțiunile care stau la baza atașamentului sigur influențează dezvoltarea și funcționarea creierului.[22] Partea creierului cel mai mult implicată în comportamentele sociale complexe (aceasta este uneori numită creierul social) este deosebit de sensibilă la aceste interacțiuni. Simplificând, aceste interacțiuni grijulii și bine acordate ne dezvoltă această parte a creierului care este responsabilă pentru abilitățile sociale importante și pentru inteligența socială.[23]

Astfel, luând în considerare toate aceste aspecte, de la dezvoltarea neuronilor la întărirea stimei de sine, a avea un stil de atașament sigur este un lucru extrem de important. Unii susțin chiar că aceasta este cea mai importantă dintre nevoile copilăriei.

CUM PUTEȚI ȘTI DACĂ AȚI AVUT UN ATAȘAMENT SIGUR FAȚĂ DE MAMA DUMNEAVOASTRĂ?

Nu veți ști cu exactitate ce fel de relație ați avut cu mama în primii ani de viață, dar iată câteva indicii importante:

- momente din copilăria mică ce au fost păstrate în amintire
- sentimente din prezent referitoare la relația cu mama din copilăria mică
- tiparele relațiilor dumneavoastră de-a lungul vieții și, în mod special, aptitudinea de a forma legături puternice cu alții.

Deoarece acesta din urmă este un aspect complex, el trebuie analizat în detaliu pentru a fi înțeles. Pentru început, vă invit să explorăm relația cu mama din timpul copilăriei mici:

- Vă puteți aminti momente intime, spre exemplu, mama ținându-vă în brațe cu afecțiune, zâmbindu-vă și exprimându-și iubirea? Dacă da, percepeți aceste momente ca fiind excepția sau regula?
- Vă puteți aminti momente în care v-ați îndreptat spre mama atunci când aveați nevoie de ajutor? De ce fel de ajutor aveați nevoie? A fost acesta reprezentativ pentru nevoile tipice ale copilăriei? Cum a reacționat mama?
- Din ce vă amintiți sau din reacțiile voastre afective din prezent, încercările dumneavoastră de apropiere au fost întâmpinate cu căldură?
- Cum ați fost descris ca bebeluș sau copil mic?

Este posibil să nu vă amintiți prea multe despre relația timpurie cu mama, dar emoțiile și impulsurile din prezent sunt adesea indicii relevante ale interacțiunilor pe care nu vi le amintiți în mod conștient. Acestea vă pot învăța ceva. Ascultați-le, dacă puteți.

DACĂ NU AȚI AVUT UN ATAȘAMENT SIGUR, ATUNCI CUM ALTFEL L-AȚI DESCRIE?

Dacă în copilărie nu ați avut un atașament sigur, nu sunteți nici pe departe singurii. Cercetările arată că aproximativ o treime dintre copii au parte de un atașament nesigur, care tinde să fie transmis din generație în generație.[24] Acest număr se dublează în cazul copiilor ale căror mame sunt deprimate.[25]

Cercetătorii au descris câteva „stiluri" distincte de atașament nesigur (nesecurizant). Deoarece mulți scriitori din domeniu folosesc termeni diferiți pentru a descrie aceste stiluri, ele pot fi mai greu de înțeles. Pentru fiecare stil, am ales termenul pe care l-am perceput ca fiind cel mai sugestiv; am inclus, de asemenea, și termenii echivalenți, folosiți de cercetătorii bine-cunoscuți.

STILUL AUTOSUFICIENT

Cel mai răspândit stil de atașament nesigur a fost descris cu ajutorul mai multor termeni — *autosuficient compulsiv* (Bowlby), *ezitant* (Ainsworth) și *disprețuitor* (Main, referindu-se la manifestarea acestui stil în viața adultă).

Atunci când mama respinge copilul în mod constant sau nu îi răspunde acestuia, nefiind disponibilă emoțional, copilul renunță, înțelegând că este zadarnic sau periculos să ai nevoi într-o relație; drept consecință, acesta își reprimă nevoile și emoțiile legate de atașament. Aceasta este dinamica principală a acestui stil de atașament.

În legătură cu mamele copiilor cu atașament ezitant, s-au făcut următoarele observații:

- Ele resping nevoile copilului și comportamentele acestuia prin care încearcă să creeze o legătură de atașament.
- Aceste mame resimt inconfort sau ostilitate față de semnele de dependență din partea copilului.
- Nu le plac interacțiunile afectuoase față-în-față.
- Prezintă aversiune față de îmbrățișări și contactul fizic.
- Exprimă destul de rar emoții.[26]

Atunci când mama nu manifestă bucurie în momentul în care își îmbrățișează bebelușul, acesta va ajunge să-și înăbușe în cele din urmă dorința naturală de a fi ținut în brațe. Iar atunci când este luat în brațe, el tinde să se rigidizeze ca un sac de cartofi.

Acești copii au decis că nu mai vor nimic. Sigur că nu putem să ne reprimăm complet dorințele; ne deconectăm, în schimb, de la conștientizarea lor. Dorințele sunt exilate în inconștient unde rămân sub o formă primitivă și a unor nevoi stringente.

Copiii aflați în această situație simt că părinții nu vor să aibă de-a face cu nevoile și emoțiile lor, astfel că ei învață să și le ascundă. Bebelușul care se rigidizează ca un sac de cartofi când este luat în brațe devine mai apoi genul de copil ce răspunde monosilabic la întrebările mamei și care o ține pe aceasta la distanță. Acest copil nu se va îndrepta spre mama lui atunci când are nevoie de ajutor. Chiar dacă aceasta își dorește să se conecteze cu el mai târziu în viață, copilul își ține acum garda sus, ascuns în spatele unui zid.

Reprimarea emoțiilor își are prețul ei. În lipsa unei persoane de îngrijire care să identifice și să răspundă la emoțiile copilului, acesta va întâmpina dificultăți în privința identificării și exprimării propriilor emoții (inclusiv la vârsta adultă). Acestui tip de copil îi va lipsi, de asemenea, o înțelegere nuanțată a emoțiilor celorlalți.[27] Așa cum ne putem imagina, lipsa conștientizării și exprimării emoțiilor va îngreuna relațiile intime, în cadrul cărora adultul cu atașament autosuficient va părea că este ascuns ori

deconectat. Exact ca în cazul dorințelor reprimate, emoțiile sale nu vor dispărea, ci mai degrabă vor rămâne sub nivelul experienței conștiente.

Oamenii care prezintă în mod predominant acest stil de atașament autosuficient și-au reprimat nevoia pentru un atașament sigur și devin, așa cum sugerează un cercetător în domeniu, surzi la semnalele atașamentului sigur.[28] În percepția lor, este mai bine să fim, pe cât se poate, autosuficienți. O persoană evitantă ridică mult mai multe apărări în cadrul relațiilor și nu va permite prea multă apropiere. A-i lăsa pe alții suficient de aproape pentru a dezvolta sentimente reale va fi o experiență înfricoșătoare chiar și mai târziu în viață; aceasta va părea (pentru adultul evitant) mult prea similară experienței dureroase de a fi fost respins, așa cum a fost resimțită de copilul mic ce se afla într-un stadiu de dependență completă față de persoana de îngrijire.

STILUL PREOCUPAT

O altă formă a atașamentului nesigur o constituie ceea ce percepem, în mod normal, ca fiind comportamente timorate, cum sunt agățarea de celălalt, nevoia constantă de încurajare și dorința permanentă de apropiere. Motorul principal al acestei dinamici este teama că figura de atașament ar putea să dispară, ceea ce numim „frică de abandon". Bineînțeles că și tipul autosuficient simte frica de abandon, dar se protejează, evitând să recunoască importanța relației cu mama.

Acest al doilea stil a fost descris ca *atașament anxios* (Bowlby), *ambivalent* (Ainsworth), *dependent, preocupat* sau *centrat în mod compulsiv pe căutarea îngrijirii.* Toți acești termeni reflectă câte o calitate importantă a acestui tipar. Dependența și căutarea îngrijirii sunt evidente; ambivalența este puțin mai complexă. Copiii cu acest stil de atașament prezintă atât o nevoie acută de apropiere, cât și un impuls furios de a-l respinge pe celălalt. În cadrul experimentului „situației nefamiliare", copiii în vârstă de un an

(cu atașament „preocupat") sunt extrem de tulburați atunci când mama pleacă din cameră, dar prezintă dificultăți în a-i accepta consolările atunci când aceasta revine în cameră și încearcă să compenseze lipsa temporară. În momentul revenirii mamei, copiii cu atașament preocupat oscilează între o atitudine foarte solicitantă și lipicioasă și una ostilă. Am ales termenul „preocupat", deoarece, prin aceste două tipuri de comportamente, copiii (și, mai târziu, adulții cu acest stil de atașament) se îngrijorează atât de mult în legătură cu disponibilitatea celorlalți, încât această frică ajunge să le domine viețile.

Acest stil de atașament a fost asociat cu mamele care nu își respingă copiii la fel de constant ca mamele copiilor autosuficienți, dar care nici nu le răspund acestora într-un mod suficient de consecvent pentru a forma un atașament sigur. Uneori, mama este prezentă; alteori, nu este. Uneori, ea este percepută ca fiind iubitoare; alteori, ea respinge copilul, într-un mod pe care acesta îl percepe ca fiind inexplicabil. Copilul cu atașament preocupat (și, mai târziu, adultul) nu știe la ce să se aștepte.

Stilurile de atașament nesigur nu sunt altceva decât strategii de gestionare a emoțiilor inconfortabile provocate de inconsecvența mamei, așa cum afirmă autoarea Diana Fosha. „Stilul lor de adaptare — urmărirea mamei ca un uliu și agățarea de ea pentru a se asigura că aceasta nu va dispărea din nou — este modul lor de a gestiona frica și durerea asociate cu inconsecvența dovezilor de iubire din partea mamei."[29]

Adesea, din păcate, strategiile folosite în încercarea de a asigura atașamentul dorit îi îndepărtează pe cei din jur. În viața adultă, acestea se manifestă ca:

- nevoie acută de apropiere
- vigilență exagerată în legătură cu semnalele de atașament
- testarea constantă a angajamentului celuilalt
- evidențierea propriei neajutorări pentru a obține atenția celorlalți

- pedepsirea celorlalți atunci când aceștia nu oferă ceea ce se dorește
- furia trăită atunci când nevoile de atașament nu sunt satisfăcute.

A rămâne singur, în special în perioadele stresante, este un lucru tulburător pentru persoanele cu atașament anxios, căci ele nu gestionează cu ușurință absența figurilor de atașament. În relațiile ulterioare, aceste persoane tind să se simtă nesigure în lipsa partenerului de cuplu, adesea experimentând sentimente de gelozie. Persoanele cu un stil de atașament anxios se află într-o continuă căutare a iubirii.[30]

Copiii cu acest stil de atașament par să fie prea absorbiți de griji pentru a mai explora lumea; există dovezi ale faptului că unii adulți cu atașament anxios sunt atât de preocupați de relațiile personale, încât nu ajung să își realizeze potențialul școlar și/sau profesional.[31]

Uneori, oamenii prezintă elemente ale ambelor stiluri de atașament nesigur: spre exemplu, ei pot oscila între disocierea de propriile sentimente și imersarea totală în acestea; adică, se pot arăta detașați și autosuficienți, pentru ca mai târziu să se prăbușească într-un tipar de dependență completă. Ceea ce este comun acestor forme de atașament nesigur este lipsa de încredere în disponibilitatea emoțională a celorlalți și în accesibilitatea sprijinului acestora.

STILUL ÎNGRIJITORULUI COMPULSIV

Un alt tipar identificat în cadrul teoriei atașamentului este numit îngrijire compulsivă. În această dinamică, nevoile proprii sunt negate, iar toată atenția este îndreptată asupra nevoilor celuilalt.[32] Ajutăm alți oameni (fie că aceștia ne solicită sau nu ajutorul) ca mod de a le fi aproape. Acest stil este rezultatul interacțiunii cu mame care nu au fost capabile să se dedice copiilor lor, dar, în schimb, s-au bucurat să primească ajutorul acestora.[33]

În prezent, majoritatea teoreticienilor atașamentului nu mai iau în considerare acest stil de atașament; de asemenea, stilul îngrijitorului cumpulsiv din viața adultă este uneori asociat cu un atașament preocupat format în copilărie.[34] În mod intuitiv, are sens, căci îngrijirea celuilalt este un mod de a rămâne în contact.

STILUL DEZORGANIZAT

Unii copii se încadrează în tiparul numit atașament *dezorganizat* sau *dezorientat.* În acest caz, nu există un tipar consecvent. Acești copii prezintă caracteristici comportamentale aparținând unuia sau mai multor stiluri, alternând între momentele de confuzie și frică. Acest tipar este cel găsit la majoritatea copiilor abuzați.

Bineînțeles că părinții abuzivi nu sunt tot timpul astfel; uneori, aceștia satisfac nevoile copilului. Prin urmare, ei reprezintă deopotrivă o sursă de frică și o sursă de alinare; este de înțeles că această dinamică suscită confuzie.[35]

Comportamentul copilului crescut în aceste condiții va fi la fel de inconsecvent. Un astfel de copil poate părea confuz sau îngrijorat în prezența părintelui, uneori chiar dezorientat. Cum putem ști dacă suntem în siguranță atunci când ne îndreptăm spre mama câtă vreme uneori ea ne alină și alteori pare să-și piardă controlul și ne lovește? Și de ce este ea atât de absentă în plan afectiv? (Părinții neglijenți și abuzivi sunt, de cele mai multe ori, victime ale unei traume netratate.)

Atașamentul dezorganizat este adesea identificat în cazul copiilor ai căror părinți abuzează de alcool sau droguri, ori suferă de depresie cronică.[36]

Acești copii își asumă de multe ori rolul de îngrijitor în relația cu părinții, abandonându-și cu totul rolul de copil. Acesta este un răspuns destul de deștept, dacă stăm să ne gândim. Copiii aflați în aceste situații pot adesea vedea faptul că adulții nu sunt tocmai de încredere și nici prea capabili, astfel că asumarea rolului de îngrijitor este probabil mai sigură.

Câteva dintre efectele asociate atașamentului dezorganizat includ:

- deficite semnificative în cadrul funcționării emoționale, sociale și cognitive[37]
- incapacitatea de autoliniștire[38]
- sentimentul de vinovăție pentru ceea ce s-a întâmplat și lipsa completă a stimei de sine[39]
- sentimentul alienării față de lumea înconjurătoare
- starea permanentă de vigilență și neîncredere, evitarea intimității[40]
- folosirea disocierii, distragerii și/sau a agresivității sau retragerii, ca mecanisme de apărare[41]
- mărimea redusă a creierului și daune la nivelul conexiunilor dintre cei doi lobi[42]

Deși atașamentul dezorganizat este cel mai nesigur dintre stilurile identificate până acum, acesta nu este echivalentul unei *tulburări de atașament*, un termen ce face referire la o afecțiune caracterizată de lipsa legăturilor de atașament (de regulă se vorbește despre *tulburarea reactivă de atașament* — TRA). Având TRA, copilul nu dezvoltă o relație de atașament cu figurile primare de îngrijire; la fel, nici pe mai departe el nu dezvoltă ușor noi relații interpersonale. Această tulburare este asociată cu neglijența severă din timpul primelor luni de viață, cu abuzul, cu separarea abruptă de figurile de îngrijire primare înainte de vârsta de trei ani și cu schimbul frecvent al figurilor de îngrijire.

CE ESTE TRAUMA DE ATAȘAMENT?

O serie de evenimente care implică figurile de atașament pot fi traumatice pentru copil. Pentru un sugar, a fi lăsat singur este traumatic.[43] O separare prea lungă pentru a putea fi gestionată de

acesta este traumatică. Discontinuitățile semnificative în cadrul relației de atașament sau pierderea unei figuri de atașament sunt traumatice. Abuzul fizic sau sexual suferit din partea unei figuri de atașament este traumatic.

Atunci când un copil este abandonat de un îngrijitor de care avea nevoie stringentă, acest fapt este, de asemenea, traumatic și conduce la daune legate de atașament. Un exemplu de astfel de situație este cea în care copilul îi dezvăluie unui părinte abuzul provocat de celălalt părinte, iar adultul căruia i se adresează nu ia măsurile necesare pentru a proteja copilul, ignorând sau minimalizând situația abuzivă. Să ne amintim că relația cu figurile de atașament este cea în care se presupune că învățăm faptul că lumea este un loc sigur. Atașamentul sigur se dezvoltă din satisfacerea nevoilor. Lipsa de protecție sau lipsa de atenție în contextul unei urgențe va fi percepută ca un abandon și, probabil, ca un viol.

Trauma este devastatoare la orice vârstă (vezi cartea mea *Healing from Trauma*), dar atunci când aceasta este asociată unei figuri de atașament, urmele lăsate de aceasta sunt aproape de neșters.

POATE CĂ NU AȚI AVUT UN ATAȘAMENT SIGUR FAȚĂ DE MAMA DVS., DAR TREBUIE S-O TRAGEM LA RĂSPUNDERE PENTRU ACEASTA?

Deși copiii vin pe lume cu aptitudini destul de diferite, există dovezi clare ale faptului că figura de îngrijire primară și comportamentul acesteia sunt vitale pentru formarea atașamentului sigur. Un aspect deosebit de relevant este faptul că un copil poate fi atașat sigur de unul dintre părinți și atașat nesigur de celălalt. În acest caz, este evident că bebelușul are capacitatea de atașament atunci când are parte de o receptivitate adecvată.

Există dovezi ale faptului că instruirea mamelor în vederea îmbunătățirii receptivității lor la nevoile copilului poate modifica tiparul de atașament al acestora. Într-o perioadă scurtă, îmbunătățiri ale receptivității mamei conduc la atașamentul din ce în ce mai sigur al copilului.[44]

A o face pe mamă responsabilă pentru atașamentul nesigur nu este un mod de a spune că ea este rea sau nepăsătoare. Sunt mulți factori care ar fi putut influența situația. De exemplu, poate că mama își iubește bebelușul, dar simte repulsie sau frică în momentul în care cineva are nevoie de ea. Din păcate, acest lucru conduce adesea la apariția unui cerc vicios, deoarece, cu cât mama se retrage sau îi refuză copilului grija ei, cu atât el își semnalează mai mult nevoia; tocmai această semnalare a nevoii și sentimentul urgenței din spatele ei poate fi ceea ce o înspăimântă pe mamă. Alți factori care pot duce la un atașament nesigur includ incapacitatea mamei de a citi semnalele bebelușului; starea ei distrasă, copleșită sau deprimată; nesiguranța acesteia și sensibilitatea exagerată la respingere; istoricul personal de maternaj deficitar. Dacă mama mamei noastre nu a fost în stare să se deschidă și să se acordeze la nevoile copilei sale, dacă aceasta a fost prea ocupată sau prea rece, atunci această dinamică s-a întipărit și în mama noastră, fiind repetată în mod inconștient. Adesea oamenilor le este greu să tolereze faptul că alții primesc ceea ce lor le-a lipsit în mod atât de dureros lor, iar mamele nu sunt imune la acest sentiment.

Vom vedea mai târziu cum putem căpăta o perspectivă obiectivă asupra propriei experiențe cu mama, dar pentru moment este mai bine să plasăm asupra ei responsabilitatea pentru stilul nostru de atașament format în copilărie decât să ne întrebăm unde am greșit. Chiar și atunci când și dvs. ați avut un rol în cadrul acestei dinamici, ca în situația complicată în care mama și copilul își oglindesc unul altuia respingerea, mama, adult fiind, deține responsabilitatea pentru conștientizarea și modificarea acestui tipar.

MAI PUTEM CONSTRUI ATAȘAMENTE SIGURE, CHIAR DACĂ ÎN TRECUT AM FĂCUT-O DOAR PARȚIAL? CUM NE-AR AJUTA ACEST LUCRU?

Chiar dacă nu ați avut niciodată un atașament sigur, nu este niciodată prea târziu pentru a dezvolta unul. Acesta aduce multe beneficii, care includ:

- oferirea unei ancore în lume, un loc unde vă puteți conecta
- susține o imagine pozitivă asupra oamenilor din jur și un sentiment de optimism atunci când vine vorba de viața dumneavoastră
- construirea unui sentiment de siguranță pe care îl puteți păstra în dumneavoastră
- oferirea unui loc de refacere a forțelor, un loc în care nu sunteți singur, ci susținut de celălalt
- oferirea unui set de sentimente pozitive care vă consolidează stima de sine și încrederea în sine
- dezvoltarea propriei capacități de a cere, pe viitor, ajutorul celorlalți
- consolidarea căilor neuronale benefice și stimularea dezvoltării creierului
- îmbunătățirea propriei capacități de autoreglaj afectiv.

Dezvoltarea atașamentelor sigure față de oameni de încredere este un pas important în cadrul procesului de vindecare a lipsurilor pricinuite de un maternaj insuficient.

IDENTIFICAREA FIGURILOR DE ATAȘAMENT

Adesea, în viața adultă, figurile de atașament sunt partenerii intimi, dar acestea pot, de asemenea, include terapeuți și alte persoane care ne oferă ajutor (înlocuitori ai mamei sau prieteni apropiați). Unii copii au prieteni imaginari care, probabil, satisfac unele dintre aceste nevoi și mulți oameni — adulți și copii deopotrivă — se bazează pe animale de companie pentru obținerea unui sentiment de confort și conexiune.

Dacă nu știți prea bine cine anume funcționează ca figură de atașament pentru dumneavoastră sau cine deține potențialul de a o face, iată câteva întrebări care vă pot ajuta:

- Spre cine îmi este cel mai confortabil să mă îndrept atunci când sunt cel mai supărat? Cui mă pot adresa atunci când îmi e greu?
- În cine am încredere că îi pasă cu adevărat de mine? Cui îi pasă de mine *de dragul meu* (și nu pentru ceea ce am de oferit)?
- Dacă m-aș afla într-o stare de dependență aproape totală (spre exemplu, în urma unui accident grav sau a unei boli), pe cine mi-aș dori să am lângă mine?
- În cine am încredere că poate fi, în mod constant, alături mine?

CARE ESTE STILUL DUMNEAVOASTRĂ DE ATAȘAMENT?

Dacă nu v-ați identificat deja cu unul dintre stilurile de atașament analizate, v-ar putea fi de folos lectura următoarelor descrieri; ați putea găsi similarități între acestea și dumneavoastră. Vă atrag atenția asupra faptului că aceste descrieri sunt centrate pe adulți și

pe relațiile lor cu cei apropiați mai degrabă decât pe relația mamă—copil.[45] De asemenea, am limitat aceste descrieri la câte trei elemente. Au fost dezvoltate scale de evaluare considerabil mai lungi, dar acest mic exemplu vă poate oferi o primă impresie.

STILUL A:

- Mă îngrijorează adesea faptul că partenerii romantici nu mă iubesc cu adevărat sau nu își doresc să rămână lângă mine. Tind să devin obsedat de fidelitatea apropiaților mei și devin foarte gelos, chiar și în cadrul relațiilor de prietenie.
- Uneori, dorința mea de apropiere îi sperie pe cei din jur.
- Nu înțeleg momentele în care ceilalți par să nu îmi vadă nevoile. Dacă le-ar păsa cu adevărat de mine, nu m-ar lăsa să sufăr în acest mod.

STILUL B:

- Nu îmi place să depind de alții. Această relație pare să fie sortită eșecului și probabil că îmi va aduce numai suferință.
- Prefer să nu îmi arăt vulnerabilitatea. De fapt, aș prefera ca nici măcar să nu mă *simt* vulnerabil!
- Mă tulbură momentul în care cineva se apropie prea mult de mine.

STILUL C:

- Mă simt confortabil depinzând de alții și având în viața mea persoane care depind de mine.
- Mi se pare relativ ușor să mă apropii de oameni.
- Am încredere că ceilalți vor fi acolo (în majoritatea timpului) atunci când voi avea nevoie de ei.

STILUL D:

- Mă apropii de ceilalți satisfăcându-le nevoile.
- Am convingerea că, dacă voi ajunge să le satisfac suficiente nevoi, ei nu mă vor părăsi.
- Nu pare să fie loc pentru nevoile amândurora.

Dacă nu a reieșit deja, A este stilul preocupat, B este cel autosuficient, C reprezintă atașamentul sigur, iar D este îngrijirea compulsivă. Deoarece atașamentul dezorganizat este constituit din absența unui stil clar, este mult mai greu să ne identificăm cu acesta, folosind un instrument de acest tip. Dacă încă nu reușiți să vă identificați cu un anumit stil de atașament, există chestionare mult mai lungi pe internet care includ și o scală gradată; acestea vă pot oferi o perspectivă mai clară asupra strategiilor dumneavoastră de atașament.

Sunt multe moduri prin care ne putem explora și mai profund stilul de atașament și voi menționa și alte aspecte pe care putem începe să le observăm în viața noastră.

Un indiciu semnificativ este modul în care reacționăm atunci când ni se pare că suntem abandonați. Unele dintre primele cercetări cu privire la stilul de atașament au fost realizate instruind mamele să plece de lângă copiii lor mici pentru o scurtă perioadă, ca mai apoi să reintre în camera respectivă (experimentul „situației nefamiliare"). Copiii cu un stil de atașament defensiv și detașat (autosuficient) au întâmpinat cele mai mari dificultăți de a se conecta cu mama atunci când aceasta s-a întors. Adesea, ei au ignorat-o. Acești copii au comunicat, în esență: „A, tu erai. Acum nu mai contezi pentru mine". Ei s-au concentrat, în schimb, pe ceea ce făceau înainte de revenirea mamei. Copiii cu atașament ambivalent (stilul preocupat) au avut tendința de a se agita mai mult atunci când mama a plecat, dar au dat dovadă de resentimente atunci când ea s-a întors, arătând furie sau neajutorare.

Observați-vă reacțiile în situațiile în care cineva de care sunteți atașați vă părăsește. Vă simțiți prea vulnerabili, arătându-le celor

iubiți că v-au lipsit? Vă este greu să vă reînsuflețiți în prezența lor atunci când se întorc? Sunteți atât de concentrați pe pierdere, încât vă este dificil să nu vă mai gândiți la aceasta atunci când persoana respectivă se întoarce (aspect tipic stilului preocupat-ambivalent)? Vă doriți să îi pedepsiți pe ceilalți pentru faptul că au plecat (așa cum tind să reacționeze cei cu atașament preocupat—ambivalent)? În cadrul cercetărilor descrise mai sus, răspunsurile copiilor în momentul reconectării cu mama au fost mult mai relevante pentru stilul lor de atașament decât reacțiile acestora în momentul separării.

Am convingerea că sentimentul nostru fundamental al siguranței sau al nesiguranței este, de asemenea, reflectat de dezamăgirea și suferința trăite în cadrul relațiilor semnificative. Ce se întâmplă atunci când cineva vă dezamăgește? Poate v-ați fi așteptat să primiți laude în urma unui eveniment important, dar celălalt nici nu l-a observat. Vă simțiți distruși, deși incidentul a fost minor? Decideți să scoateți acea persoană nepăsătoare din inima dvs.? Vă doriți să îl pedepsiți pe celălalt, într-un mod subtil? Încercați să vă comportați ca și cum evenimentul nu ar fi fost important pentru dumneavoastră și să vă ascundeți dezamăgirea? Sau simțiți că o puteți exprima? Atașamentele sigure contribuie la flexibilitatea noastră în fața dezamăgirii, permițându-ne astfel să fim mai vocali. Suspectez că cei cu un stil autosuficient ar tinde să își ascundă sentimentele de suferință și dezamăgire (împreună cu dorința de apropiere), pe când cei cu un stil preocupat ar accentua poate aceste sentimente, încercând să-l culpabilizeze pe celălalt, sperând că așa vor obține o relație mai sigură. (Mă concentrez pe aceste două subtipuri ale atașamentului nesigur, deoarece acestea sunt cele mai cercetate și mai discutate.)

PUTEM AVEA MAI MULTE STILURI DE ATAȘAMENT?

Cu siguranță putem avea caracteristici specifice pentru mai multe stiluri de atașament. Dar în loc să ne concentrăm exclusiv asupra acestor categorii, ne-ar putea fi mai utilă analiza variilor dimensiuni asociate acestora, cum ar fi nivelul de confort în situația de dependență și vulnerabilitate, capacitatea de apropiere, abilitatea de a gestiona emoțiile sau sentimentul că suntem doriți și în siguranță — vom analiza toate aceste aspecte în capitolele următoare.

Ar putea fi, de asemenea, util să ne gândim la aceste aspecte ca fiind caracteristici ale diferitelor relații din viața noastră. Așa cum un copil poate prezenta stiluri diferite de atașament în relația cu părinții, și noi prezentăm o varietate de caracteristici legate de atașament în cadrul diferitelor relații din viața adultă. Importanța analizei acestor stiluri este de a evidenția aceste elemente și de a descoperi tipare. Este, de asemenea, important de observat faptul că aceste tipare au fost instituite în cadrul relațiilor semnificative timpurii.

LEGĂTURA CU MAMA NE AFECTEAZĂ ÎNTR-ADEVĂR RELAȚIILE ULTERIOARE?

Fie că nu am avut nicio relație cu mama, fie că am avut o relație sigură și fericită, fie că experiența noastră se situează undeva la mijloc, influența acestei relații centrale este imposibil de negat.

Ceea ce ni se întâmplă în perioada copilăriei mici influențează puternic modul în care ne percepem pe noi înșine și pe cei din jur, așteptările pe care le avem de la relații, modul în care ne simțim în raport cu noi înșine și comportamentele defensive (și sănătoase!) pe care le învățăm.

Spre exemplu, dacă am beneficiat de un atașament sigur, am învățat faptul că este în regulă să ne exprimăm dorințele de apropiere și alinare sau nevoile în general; de fapt, aceasta a stat la baza formării relațiilor noastre. Dacă, dimpotrivă, mama (sau figura maternă) ne-a respins în mod constant aceste cereri de afecțiune, sprijin și protecție, am învățat nu doar să nu mai exprimăm aceste nevoi, ci și să le îndepărtăm din experiența noastră conștientă (stilul autosuficient). Dacă mama a fost inconsecventă, uneori răspunzându-ne în mod pozitiv și alteori nu, am fi putut învăța că singurul mod în care ne putem asigura satisfacerea nevoilor este concentrarea permanentă asupra lor, menținerea apropierii față de persoanele din viața noastră și continua evidențiere a propriilor nevoi și sentimente (stilul preocupat).

Vă invit la un moment de reflecție asupra propriei situații.

- Din ceea ce ați învățat până acum, ce puteți observa din propriul tipar când vine vorba de exprimarea sau neexprimarea nevoilor? Cum se asociază acest tipar cu experiențele dvs. din adolescență și viața adultă?
- În ce mod este acest tipar asociat stilurilor de atașament pe care vă imaginați că le-ați trăit în relație cu mama?

CÂT DE DIFICIL ESTE SĂ NE SCHIMBĂM TIPARELE DE ATAȘAMENT?

Atașamentul nesigur este cel mai ușor de schimbat în perioada copilăriei. Am menționat mai sus faptul că educarea mamelor în ce privește acordajul la nevoile bebelușilor poate avea rezultate pozitive foarte rapide. Cu cât un tipar funcționează în cadrul unei relații mai mult timp, cu atât acesta este mai greu de schimbat.

Copiii cu atașament nesigur sunt considerați a fi relativ deschiși la schimbarea acestui tipar în primii ani de viață, deși acest lucru

este legat, în principal, de abilitatea lor de a dezvolta un atașament sigur care poate contrabalansa (oferind o alternativă) atașamentul nesigur cu mama.[46] Cercetările arată faptul că un atașament sigur cu tata (sau cu o a doua persoană de îngrijire) reprezintă cel mai important factor în compensarea sau depășirea unui atașament nesigur în relația cu mama.[47]

Schimbarea tiparului fundamental de atașament este considerată a fi puțin mai dificilă în viața adultă, dar în acest stadiu dispunem, de asemenea, de noi resurse. Suntem mai capabili să ducem la bun sfârșit lucrul terapeutic care presupune doliul pentru vechile răni, descoperirea convingerilor de bază și întemeierea unor noi moduri de a fi. Având parte de relații care ne creează tipare noi și sănătoase, ne putem schimba așteptările și atitudinile, formând o bază nouă cu ajutorul căreia putem lucra. Vom analiza acest aspect în cadrul capitolelor următoare.

Să ne amintim faptul că suntem „programați" pentru a forma relații de atașament. Acesta este modul în care natura ne-a zămislit.

4.
Mai multe cărămizi

Atașamentul este doar una dintre cărămizile care ne definesc identitatea. În cadrul acestui capitol, vom recapitula rapid ce presupune o relație sigură, după care vom analiza alte elemente care sprijină dezvoltarea percepției de sine a copilului.

SENTIMENTUL DE SIGURANȚĂ

Siguranța este adesea trăită diferit de un copil, comparativ cu majoritatea adulților —, deși, așa cum s-a observat, în situații de criză, cu toții ne dorim să avem un contact (bazat inclusiv pe atingeri) cu cei apropiați. În timpul bombardamentelor, ne agățăm de cei pe care îi prețuim cel mai mult.

Pentru un copil mic, siguranța înseamnă a fi învăluit într-un mediu acordat la nevoile sale și plin de grijă. Nu este vorba despre încuiatul ușilor, ci despre sentimentul că „Mami va avea grijă de mine. Mami își va aminti de mine. Sunt important pentru ea, așa că nu o să uite de mine". Dacă mama este absentă, distrasă sau nervoasă și nu-i oferă copilului acest sentiment, el se simte mai puțin în siguranță. Atunci când suntem dependenți, siguranța înseamnă a simți faptul că persoana de care depindem este de încredere, că ne putem baza pe ea.

Pentru a putea înțelege vulnerabilitatea dependenței, imaginați-vă că vă aflați într-un avion pilotat de o singură persoană și

realizați că pilotul este beat. Sau închipuiți-vă că vă pregătiți să fiți anesteziați pentru o operație și realizați dintr-odată că doctorul nu știe ce face. Pentru un copil mic a cărui mamă este absentă emoțional, această trăire este ca și cum ar descoperi faptul că acela care conduce corabia este doar un manechin, nu un om adevărat.

Sentimentul de siguranță al copilului este alcătuit din multe elemente: percepția competenței mamei, sentimentul acordajului ei la nevoile sale și sentimentul de a fi susținut. Scriind din perspectiva unui copil interior de vârstă mică, o femeie a făcut următoarea notiță în jurnalul ei:

Vreau să fiu ținută într-o pătură roz și susținută din toate părțile. Vreau să mă simt în siguranță, adăpostită într-un mediu sigur. Siguranță. Aceasta pare un sentiment nou. Învelită într-un spațiu cald și sigur, cu multă protecție în jurul meu... Dacă aș fi fost protejată, nu aș mai fi avut nevoie de momentele în care încerc să mă liniștesc, să mă regrupez.

Această ultimă frază este interesantă, privind-o din perspectiva comentariului pediatrului și psihanalistului D.W. Winnicott, care a afirmat faptul că „mama ține părțile copilului împreună". Ea este lipiciul acestor fragmente, conținătoarea lui. Atunci când mama este cu adevărat prezentă, susținând copilul prin iubire, ea îi oferă acestuia ceva de care să se agațe. Acest ceva este, de fapt, chiar inima mamei.

Merită să repetăm faptul că acest sentiment de siguranță asigurat de relația cu mama, această bază stabilă, este ceea ce face copilul să se simtă în siguranță pentru a porni în explorarea lumii. Atunci când avem un adăpost sigur unde ne putem întoarce, putem pleca în explorare; atunci când suntem susținuți de un mediu securizant, nu suntem nevoiți să ne agățăm cu disperare de ceilalți. Cercetările arată faptul că bebelușii cu atașament sigur explorează lumea atunci când se simt în siguranță, respectiv vor să inițieze o conexiune atunci când nu au acest sentiment. Acesta este modul în care suntem programați din naștere.

Lipsa sentimentului de siguranță reprezintă, pe de altă parte, mediul propice pentru dezvoltarea anxietății. Anxietatea, care este văzută de mulți specialiști din sănătatea mentală ca fiind baza apărărilor nesănătoase și rădăcina psihopatologiei, începe de aici. Anxietatea apare din sentimentul că suntem singuri și lipsiți de sprijin în situații pe care nu le putem gestiona și din relațiile cu figuri de îngrijire pe care nu le percepem ca fiind disponibile și receptive.[48]

UN CĂMIN FERICIT

Pentru copil, relația sigură cu mama este primul element conținător al dezvoltării lui, în vreme ce un cămin fericit este al doilea element conținător, mai mare de această dată. O analogie bună este cea a unei plante pe care o îngrijim oferindu-i atât un sol propice, cât și o cameră în care dispune de temperatura și lumina adecvate.

Un cămin fericit este un loc în care ne simțim bine, în care oamenii au interacțiuni prietenoase și sunt împăcați cu ei înșiși. Membrii acestuia conștientizează faptul că o familie este o unitate cooperativă, în cadrul căreia contează nevoile și satisfacția tuturor, iar copilului i se dă de înțeles că nevoile sale sunt prioritare. Conștientizarea acestui lucru îi oferă copilului un spațiu de desfășurare, în care poate avea nevoi și poate fi el însuși.

Într-un cămin fericit, nu suntem în permanență blocați în situații de criză pe care trebuie să le rezolvăm (sau pe care ne întrebăm cum să le tolerăm, atunci când suntem prea mici pentru a putea rezolva ceva). Membrii familiei nu sunt prinși în veșnice lupte pentru putere. Nu au loc războaie silențioase sau zgomotoase între cei prezenți. Într-un cămin fericit, simțim că putem respira nestingheriți. Ne putem relaxa și putem fi noi înșine.

Un cămin fericit poate include un al doilea părinte (nu neapărat de sex opus), dar nu este necesar să o facă. Dacă mama beneficiază

de sprijinul altor adulți, ea poate fi mai fericită. Când, dimpotrivă, ea este confruntată în permanență cu conflicte în cadrul acestor relații, fericirea ei va fi mult mai dificil de obținut. Într-un cămin fericit pot locui și alți copii și chiar animale de companie. Într-o casă împovărată și lipsită de resurse, existența mai multor ființe de care mama trebuie să se îngrijească o va epuiza, pe când într-un cămin fericit, mama se poate dedica mai multor persoane fără să ajungă să le poarte pică. Ea poate, dimpotrivă, să li se dedice cu bucurie. (Acest lucru vă poate șoca dacă ați avut parte de o experiență foarte diferită.)

Sentimentul că mama este fericită reprezintă un avantaj major pentru copil. Imaginați-vă pentru un moment cum arată mama dvs. zâmbind și râzând. Ea se bucură să fie aici. Este fericită cu dumneavoastră și cu cei din jur (atunci când tabloul include și alți oameni) și este mulțumită cu ce are. Ea este relaxată. Atunci când mama este destinsă și zâmbitoare, simțim că lumea ei este în regulă. Atunci când lumea ei este în regulă, a noastră este la fel.

Pe de altă parte, atunci când mama este distrasă, îngrijorată sau deprimată, nu beneficiem de același sprijin și ne este mai dificil să ne relaxăm și să fim complet prezenți. Atunci când mama este retrasă ori deprimată, nu simțim că suntem în mediul potrivit pentru a fi expansivi și expresivi. În acest caz, nu ne este oferit un spațiu în care să fim fericiți, cu excepția cazului în care mimăm fericirea pentru a o înveseli pe mama. Fericirea mamei ne ușurează de aceste poveri, oferindu-ne libertatea de a ne exprima așa cum suntem.

ATUNCI CÂND LUCRURILE MERG PROST, ELE POT FI ÎNDREPTATE!

Un cămin fericit și sănătos nu este lipsit de probleme, dar acestea pot fi rezolvate mai degrabă decât băgate sub preș, unde pot

deveni probleme majore. Conflictele sunt rezolvate, iar adulții competenți care sunt prezenți pot găsi soluții pentru o varietate de nevoi ale copiilor.

Acest aspect este deosebit de important atunci când vine vorba de relații. Un copil are nevoie să știe că sentimentele de furie și certurile pot exista și că pot fi reparate. În cadrul capitolului 1, am analizat modul în care mama suficient de bună se poate afla frecvent în situații mai puțin ideale alături de copil și am arătat cum repararea acestor discontinuități în cadrul relațiilor este parte a atașamentului sigur și din ceea ce creează sentimentul de reziliență. Acest lucru este valabil atunci când vorbim despre relația dintre mamă și copil, dar și despre cea dintre terapeut și client, despre relația de cuplu sau despre orice altă relație cu cei apropiați. Avem nevoie să știm că celălalt ne poate gestiona sentimentele supărătoare care vin odată cu aceste discontinuități și că nu va pleca de lângă noi, oferindu-ne siguranța că le putem rezolva împreună.

Nu știm acest lucru în lipsa experienței respective. Îmi amintesc șocul trăit în timpul unei ședințe de terapie, în momentul în care furia și frustrarea mi-au scăpat, la un moment dat, de sub control — următorul meu gând a fost acela că îmi pot lua la revedere de la relația terapeutică în acel moment. Aparent, aveam convingerea că, dacă îmi voi exprima furia, voi distruge legătura dintre noi pentru totdeauna. Relația nu a fost distrusă; dimpotrivă, ea a fost întărită. Însă nu dispuneam de niciun punct de reper, de nicio experiență din trecut care să mă anunțe ce se va întâmpla mai departe. Nu îndrăznisem niciodată să îmi exprim furia în fața familiei mele și îmi lipsea această experiență a procesului de ruptură și reparare ulterioară a relațiilor.

Convingerea că discontinuitățile pot fi reparate este un alt aspect al atașamentului sigur care contribuie la sentimentul de reziliență al copilului.

SENTIMENTUL DE APARTENENȚĂ

Sunt mulți factori care contribuie la sentimentul de apartenență al copilului. Aici includem elemente evidente din plan extern, cum ar fi: a purta același nume de familie, a locui în aceeași casă și a percepe similaritățile între sine și ceilalți membri ai familiei — cum ar fi trăsăturile comune ale ochilor, nasului sau gurii.

Atașamentul sigur creează un sentiment profund de apartenență, deoarece acesta ne ancorează, oferindu-ne un spațiu în rețeaua de conexiuni a vieții. Acel spațiu nu se reduce la o singură relație, dar relația cu mama este cea care îl pregătește. Ulterior, putem regăsi sentimentul de apartenență făcând parte dintr-o echipă, un trib, un cartier, un club, o comunitate, o națiune sau o mișcare socială — sau împreună cu propriii noștri copii și cu propriul partener. Atunci când trăim acest sentiment de apartenență pe mai multe niveluri, ne simțim incluși, ca parte a ceva.

Sentimentul că suntem valorizați și cunoscuți este, de asemenea, parte a sentimentului de apartenență. Dacă facem parte dintr-o familie în care simțim că nu suntem cunoscuți sau văzuți drept ceea ce suntem, ne vom simți ca niște străini în cadrul propriei familii.

SINELE CARE ÎNMUGUREȘTE

Sinele emergent al bebelușului este foarte sensibil și permeabil, iar o mamă bună știe acest lucru. Ea îl tratează pe acesta cu grijă și respect, așa cum tratează și legătura tot mai intensă dintre ei. Interacțiunile lor sunt ca răsucirile unui fus de tors prin care se țese o conexiune între inimile lor.

Aceste interacțiuni sunt vitale constituirii percepției de sine a bebelușului, care nu are încă o individualitate separată, ci este alcătuit din sentimentele trăite în relație cu un altul — în acest caz, cu mama.

Mama este cea care facilitează dezvoltarea sinelui copilului, iar sprijinul și încurajarea calităților sale emergente sunt esențiale. Pentru ca sinele autentic al copilului să aibă o șansă de a se afirma, el trebuie să fie văzut. Singurul mod prin care copilul se poate simți văzut rezidă în oglindirea propriilor sentimente și experiențe de către alții, care conștientizează și apreciază acele trăiri. Dacă, în schimb, calitățile specifice ale copilului nu sunt oglindite sau sprijinite, acestea nu îi sunt disponibile ca fundație a sinelui. În loc să se dezvolte fiind ancorat în propria individualitate, el se adaptează la ceea ce crede că se așteaptă de la el, dezvoltând un sine fals. Pentru unii oameni, sinele fals (pe care cu toții îl posedăm într-o oarecare măsură) acaparează întreaga experiență de viață, rămânând singurul lucru pe care îl cunoaștem despre propria persoană.

UN SPAȚIU ÎN CARE SĂ CREȘTEM

Ca să putem avea o șansă de a deveni cu adevărat noi înșine, avem nevoie de un mediu în care să putem crește, unul care să ne asigure toate elementele de care avem nevoie pentru a ne dezvolta complet. Exact așa cum un sol sărac în minerale va inhiba creșterea plantei și îi va schimba înfățișarea, prea puțină hrană emoțională în timpul dezvoltării timpurii ne va îngreuna creșterea.

Această hrană emoțională include acceptare necondiționată („Te accept exact așa cum ești"), respect și valorizare, precum și oglindirea și receptivitatea bine acordată despre care am discutat. Avem nevoie să fim valorizați pentru ceea ce suntem și pentru simplul fapt că *suntem.* Dacă nu primim acest lucru, ajungem să simțim că nu aparținem locului în care ne aflăm. Acest sentiment ne împiedică să ne bucurăm de viață.

Aspectele respectate și valorizate de o familie sunt cele care ajung să fie consolidate. Iată un exercițiu cu ajutorul căruia putem explora această idee.

- Parcurgeți următoarea listă și observați care dintre următoarele aspecte au fost valorizate de familia dumneavoastră.
  - inteligența
  - măiestria și realizarea
  - compasiunea
  - inocența
  - delicatețea
  - sensibilitatea
  - reziliența
  - umorul și caracterul jucăuș
  - caracterul dur
  - caracterul afectuos
  - nevoia de ceilalți
  - încrederea în sine și, uneori, chiar îngâmfarea
  - experiența senzorială a corpului și savurarea contactului cu lumea
  - calitatea de a fi atrăgător
  - comportamentele ce țin de ajutorarea celorlalți
  - exprimarea sentimentelor
  - imaginația și creativitatea

- Observați care dintre aceste calități au fost ignorate, ca și cum nici nu ar fi existat. Care dintre acestea au fost ridiculizate sau disprețuite? Ce puteți observa de pe urma acestui lucru? Ce s-a întâmplat cu acele calități care nu au fost valorizate pe parcursul dezvoltării dvs.?

E bine de știu că ne putem oferi nouă înșine o altă experiență lucrând cu propria imaginație. Pentru a face acest lucru, selectați o calitate care nu a fost sprijinită și imaginați-vă pe cineva important pentru dumneavoastră care apreciază și se bucură cu adevărat de această calitate pe care o remarcă la dvs. Imaginați-vă această persoană spunându-vă că această nouă trăsătură este unul dintre aspectele pe care le apreciază cel mai mult la dumneavoastră.

Observați-vă reacția. Integrați acel sentiment, simțindu-l în tot corpul.

Adesea trebuie să procesăm faptul că noi am respins propriile calități care nu au fost valorizate în cadrul familiei și să ne luptăm pentru dreptul de a ne bucura de aceste trăsături și comportamente ce ne definesc.

PE CE SE BAZEAZĂ DEZVOLTAREA UNUI COPIL

Gândiți-vă la caracteristicile care fac, pur și simplu, parte din trăirile specifice unui copil mic. Acestea includ următoarele:

- A fi dependent
- A avea nevoi
- A avea toleranță limitată la frustrare, a avea nevoie ca lucrurile să fie exact așa cum ni le dorim
- A fi naiv și inocent
- A fi subdezvoltat și stângaci
- A exprima emoții în mod imediat și autentic
- A căuta apropiere și afecțiune
- A fi delicat și blând.

Nu sunt acestea caracteristici universal valabile pentru copii, făcând parte din toate culturile și mediile atunci când nu sunt cenzurate?

O întrebare și mai relevantă: Nu sunt acestea chiar calitățile adesea ignorate și respinse în cadrul familiei? În măsura în care acest lucru este adevărat, suntem valorizați nu pentru faptul că suntem copii, ci mai degrabă pentru depășirea acestei etape.

Bineînțeles că avem nevoie ca părinții noștri să ne încurajeze și să aprecieze independența și abilitățile aflate în dezvoltare, dar adesea, în cazul persoanelor care au primit un maternaj insuficient, observăm că le-a fost încurajată mai degrabă dezvoltarea autonomiei decât a trăsăturilor specifice copiilor. De multe ori, avem

parte de mai mult interes din partea părinților când vine vorba despre depășirea nevoilor ce țin de copilăria mică, fiind trecută cu vederea satisfacerea acestora.

Sunt multe motive pentru care părinții ar putea respinge aceste calități mai delicate. Poate că ei înșiși, în copilăria lor mică, au fost zoriți să treacă de această etapă. O femeie a cărei gingășie nu a fost sprijinită în perioada copilăriei, spre exemplu, va avea dificultăți în a accepta cu brațele deschise gingășia propriului copil, deoarece această dinamică activează o rană veche. La fel și pentru dependență, sensibilitate și alte calități delicate. Poate că mamei i-a fost răpită inocența de unele dificultăți timpurii sau de un abuz, iar ea s-a învinovățit pe sine pentru că a lăsat garda jos cu inocență. În acest caz, mama va ajunge să perceapă această stare de inocență ca fiind periculoasă și se va simți inconfortabil atunci când propriul copil se va arăta vulnerabil.

Există cazuri în care stresul excesiv sau alte dificultăți interferează cu disponibilitatea mamei de a sprijini aceste calități delicate, dar adesea cauza acestei incapacități își are rădăcinile în propriile ei experiențe din copilărie. De asemenea, dacă mama a fost grăbită să treacă prin copilărie cât mai repede și să depășească nevoile și limitările asociate acestei perioade, adesea ea are așteptări nerealiste când vine vorba despre ce e în stare propriul copil. Mamele furioase și abuzive se regăsesc adesea în această situație.

- Parcurgând din nou lista trăsăturilor unui copil mic, pe care dintre acestea credeți că părinții dumneavoastră le-au sprijinit?
- Dacă au fost și trăsături care v-au fost refuzate, ce anume credeți că a împiedicat-o pe mama dvs. să accepte acele calități delicate?

Pentru a ne dezvolta armonios, avem nevoie să creștem în propriul ritm. Creșterea forțată, realizată sub presiune, este adesea una nefirească. Pentru a depăși perioada copilăriei, avem nevoie mai întâi de sprijin și de acceptarea faptului că suntem doar niște copii.

ATINGEREA

Atingerea plină de grijă și hrănitoare emoțional reprezintă una dintre cărămizile esențiale pentru dezvoltarea nu doar a propriei identități, ci și a unui respect de sine. Nevoia de a primi acest tip de atingere este atât de mare, încât există multe cazuri în care bebelușii privați de mângâieri ajung să moară.

Probabil ați auzit de sindromul „retardului de creștere", descoperit acum câțiva ani în orfelinate. Bebelușii ale căror paturi erau situate la sfârșitul liniei s-au „ofilit" și au murit la o rată mult mai mare decât cei aflați la începutul liniei, deși cu toții erau hrăniți la fel. Acest sindrom a fost redus în mod drastic atunci când cercetătorii au conștientizat faptul că bebelușii situați în capătul îndepărtat al camerei nu erau luați în brațe la fel de mult ca ceilalți, iar acest lucru a fost remediat.

Atingerea hrănitoare emoțional prezintă o multitudine de beneficii în plan psihologic; acestea includ încurajarea dezvoltării sistemului nervos, stimularea sistemului imunitar și reducerea nivelurilor hormonilor de stres. Dar haideți să ne concentrăm pe valoarea emoțională și psihică a acesteia: atingerea hrănitoare emoțional este cea care ne face să ne simțim iubiți, alinați și protejați.

Atingerea adecvată ne ajută, de asemenea, să ne acomodăm mai bine în propriul corp. Copilul neatins se poate simți înstrăinat față de propriul corp, având deci sentimentul de derealizare.[49] Sentimentul realității vine din ancorarea în propriul corp, iar atingerea este una dintre modalitățile prin care are loc această ancorare. Lipsa atingerii sau atingerea abuzivă poate încuraja disocierea, adică separarea psihică de propriul corp.

În mod paradoxal, lipsa atingerii poate, de asemenea, conduce la sentimentul de a fi captiv în propriul corp. Ashley Montagu scrie, în *Touching: The Human Singificance of the Skin* („Atingerea: semnificația umană a pielii"): „Stimularea pielii prin atingere este,

în principal, ceea ce-i permite copilului să se autodefinească plecând de la suprafața corpului său". Montagu explică faptul că un copil care nu a fost atins suficient devine captiv în propria piele, percepând apoi atingerea normală ca fiind periculoasă.[50] Acest fenomen este numit *defensivitate tactilă*. O astfel de apărare se poate manifesta prin insensibilitate sau hipersensibilitate, ca reacție la atingere sau ca evitare completă a acesteia.

Adesea, copiii care nu primesc suficientă atingere pozitivă se vor simți (inconștient) „de neatins", ca și cum ar fi ceva profund în neregulă cu ei. Atingerea negativă se manifestă adesea ca atingere de disciplinare dură sau ostilă, iar aceasta nu îi comunică copilului niciun sentiment de prețuire. Copiii mici nu dispun încă de dezvoltarea cognitivă necesară pentru a înțelege faptul că eșecurile și greșelile comportamentale ale părinților nu au nicio legătură cu ei. În general, cu cât privarea de atingere are loc mai devreme în copilărie, cu atât efectele acesteia sunt mai severe.

Există diverse motive pentru care mama nu se simte confortabil să-și mângâie copilul. Dacă ea însăși nu a primit suficientă atingere hrănitoare emoțional, poate că a dezvoltat o defensivitate tactilă și poate că nu se simte prezentă în propriul corp. Atingerea hrănitoare emoțional nu îi este familiară, nefăcând parte din repertoriul ei. Abuzul și alți factori o pot face pe mamă să se simtă inconfortabil în propriul corp sau în relație cu alte corpuri, incluzându-l pe cel al copilului. O mamă care simte rușine pentru propriul corp va transmite, de multe ori, acest sentiment și copilului.

Iată câteva întrebări care vă pot ajuta să explorați acest subiect:

- Ce fel de atingeri ați primit când erați copil? (Ar putea fi util să vă gândiți la acest aspect din prisma mai multor vârste.)
- Dacă mama nu a părut să se simtă confortabil oferind mângâieri, care credeți că era motivul?
- Dacă simțiți că nu ați primit suficiente mângâieri, cum credeți că v-a afectat acest lucru? Tânjiți după contactul fizic și vă puneți uneori în situații mai puțin sigure pentru

a-l obține? Vă simțiți confortabil primind diferite tipuri de atingere?

- Dacă ați primit prea puține atingeri, cum percepeți acum această experiență? Rezonați cu sentimentul de a fi „de neatins"?

IUBIREA ESTE MEDIUL, IUBIREA ESTE MESAJUL

Putem spune că atingerea este mediul, iar iubirea este mesajul. Dar iubirea este și mediu, în sensul în care aceasta reprezintă cel mai bun sol pentru dezvoltarea copilului. Orice inimă este hrănită de iubire și se deschide atunci când o acceptă. A fi iubit ne face iubitori. Acest lucru ne face, de asemenea, rezilienți.

Iubirea nu este comunicată doar prin atingere, ci și prin tonul vocii, expresiile faciale, receptivitate, cuvinte și calitatea îngrijirii. Bazându-se pe aceste indicii, un copil poate simți cât de multă (sau cât de puțină) iubire i se oferă.

Atunci când este prezentă, iubirea sprijină alte comportamente materne — ca protecția, încurajarea, sprijinul și ghidarea —, iar acestea sunt receptate mai ușor. Absența iubirii face ca fiecare dintre aceste comportamente să fie percepute drept o piedică mai degrabă decât un sprijin. Spre exemplu, atunci când iubirea este absentă, limitele protective pot fi percepute ca fiind restrictive și nedrepte. Atunci când limitele sunt impuse fără iubire, copilul le poate percepe ca pe un joc de putere. În situația în care se oferă încurajare, dar copilul nu simte iubire, aceasta poate fi percepută ca o presiune, nu ca un sprijin; copilul poate chiar simți că părinții îi doresc succesul doar pentru propriul lor orgoliu. Astfel, în absența iubirii, nimic nu funcționează, pe când atunci când iubirea este prezentă, chiar și cel mai stângaci parentaj poate fi iertat.

Acum, că am vorbit despre cărămizile de bază și funcțiile esențiale asigurate de o Mamă Bună, vă invit să ne îndreptăm atenția către ceea ce se întâmplă atunci când acestea lipsesc.

Partea a doua
Când maternajul dă greș

5.
Mami, tu unde erai atunci?

Copiii mici nu au perspectiva necesară pentru a înțelege toți factorii externi care influențează comportamentul oamenilor. Ei au convingerea greșită că, atunci când sunt răniți sau abandonați, trebuie să fie din cauza a ceva ce ei au făcut. Aceștia ajung la concluzia că sunt răi sau imposibil de iubit. Sentimentul acesta nu este întotdeauna conștient, dar este adesea prezent pe un anumit nivel. Îl putem observa reprezentat la sfârșitul poeziei din introducerea acestei cărți, „Mami, tu unde erai atunci?" în momentul în care copilul întreabă: „A fost vina mea?"

GOLUL LĂSAT DE ABSENȚA MAMEI

Sentimentul că nu suntem importanți pentru mama noastră lasă în urmă un gol. Adesea, acesta este resimțit ca un gol în inimă, spațiul în care ar fi trebuit să fie prezentă mama.

La o analiză mai atentă, acest aspect prezintă trei straturi. Primul este cel extern, legat de absența din exterior. Aici, absența mamei poate fi evidentă în cazul copiilor care nu au fost îngrijiți, hrăniți și cărora nu li s-a oferit suficientă interacțiune socială. Putem vedea acest gol la copiii a căror dezvoltare se produce mai lent, deoarece aceștia nu au primit atenția individuală și sprijinul necesar pentru dezvoltarea limbajului, capacităților motorii și abilităților școlare.

Al doilea strat îl reprezintă golul la nivelul sentimentului de sine ce rezultă dintr-un maternaj insuficient. Ca să fim preciși, putem privi această situație ca pe o familie de goluri. Avem de-a face, printre altele, cu golul provocat de experiența de a nu fi iubit, cu golul lăsat de lipsa oglindirii și de sentimentul de a nu fi complet real, cu golul din stima de sine (ca rezultat al lipsei încurajării și laudei) și din sentimentul de a nu aparține nicăieri, dar și cu golul de a nu avea un cămin.

O femeie care a primit un maternaj insuficient mi-a descris dorința intensă de iubire ce-a rămas în ea. „Atunci când ai un gol în inimă, oricât ai primi, nu-ți va fi niciodată suficient", mi-a spus ea. Născută prematur, ea fusese plasată într-un incubator și privată de contactul pe care l-ar fi avut în mod normal. Această experiență a lăsat-o cu o dorință intensă pentru atingerea iubitoare și pentru orice fel de atenție pozitivă. De-a lungul adolescenței și vârstei tinere, ea simțea o nevoie intensă de afecțiune și se îndrăgostea de oricine părea că o lua în seamă.

Adesea, acest gol are ca rezultat un puternic sentiment de singurătate. O femeie își amintește experiența unui val de singurătate trăită la patru ani și raționamentul care i-a urmat: *Este sentimentul „eu-nu-am-mamă"*. Partea ei rațională a replicat că, dimpotrivă, are o mamă, această experiență generând confuzie. Acest gol este descris de alții ca un sentiment de pustietate, singurătate și „izolare emoțională".

Al treilea strat devine vizibil atunci când observăm modul în care ne oferim nouă înșine maternaj și când putem remarca aceleași deficite trăite în relație cu mama. Conștientizăm că nu știm cum să ne încurajăm sau ne sprijinim pe noi înșine, că nu știm cum să fim răbdători și grijulii, că nu știm cum să ne luăm în considerare nevoile și limitele. Aici avem de-a face cu un gol în mama noastră interioară.

Cartea de față se concentrează asupra tuturor celor trei niveluri la care este resimțit acest gol. Analizând elementele pe care le asigură o Mamă Bună și comparându-le cu propria experiență, putem vedea ce capacități au fost pierdute sau subdezvoltate. Capitolele care vorbesc despre vindecare (de la 9 la 14) se axează pe umplerea acestor goluri.

Amintirile mamei, ca fiind sau nu prezentă, încep foarte devreme. În prima amintire din copilărie a unei femei, ea este întinsă pe o pătură, ținându-și brațele ridicate până într-un târziu, când le coboară, pentru că nu vine nimeni. Atunci când ceva este perceput ca fiind complet inutil, renunțăm la acea inițiativă, prăbușindu-ne la mai multe niveluri.

Un exercițiu folosit adesea în workshopuri constă în a sta întinși pe spate, pe podea, a ridica brațele și a striga după ajutor. Dacă în copilărie am trăit sentimentul de inutilitate a acestui gest (așa cum am arătat mai sus) sau dacă am avut parte de respingere sau de reacții punitive, am putea fi incapabili acum să mai cerem ajutorul. O observație foarte relevantă este faptul că, inclusiv în cazurile în care istoricul lor personal nu prezintă traume majore, participanții devin incapabili să mai ceară ajutorul după doar câteva strigăte fără niciun răspuns din partea figurii materne din cadrul exercițiului.

De-a lungul anilor, am auzit multe relatări ale acestor amintiri timpurii. Furia ca reacție la absența mamei este comună, iar mulți bebeluși exprimă această furie lovind inițial pătuțul în care se află și țipând. Adesea însă țipetele lor rămân fără răspuns, iar aceștia renunță. Clienții îmi povestesc rar de incidente în care eforturile le-au fost răsplătite. Totuși, această furie pare să persiste în unele cazuri sub suprafața experienței conștiente și este ușor de reactivat în viața adultă, spre exemplu, la serviciu, în relația cu un șef la fel de nereceptiv.

Rita era o femeie de vârstă mijlocie care se afla în procesul de vindecare a traumelor din copilărie, provocate de o deprivare maternă severă. În acea perioadă a avut, în mod subit, o viziune în care s-a văzut pe ea însăși ca bebeluș, stând în brațele unei femei care nu exista de la brâu în sus. În mintea ei, Rita era furioasă: *Cum ai putut face asta unui bebeluș?* Este o imagine puternică. Acesta este modul în care o mamă absentă este percepută de un copil: ca cineva care nu există cu adevărat. Experiența reprezintă un șoc, o amenințare la adresa propriei supraviețuiri, deci o traumă asupra sistemului nervos al copilului.

NEVOIA PENTRU PREZENȚA FIZICĂ A MAMEI

Bebelușii și copiii mici au nevoie absolută de prezența fizică a unei figuri de îngrijire. În absența acesteia, un bebeluș nu poate supraviețui. Absențele care au loc prea devreme, care sunt prea îndelungate sau prea frecvente lasă în urma lor cicatrici adânci.

Nu sunt tipul de persoană care să afirme că femeile trebuie să fie mame casnice. Multe mame nu au o astfel de opțiune atunci când lucrează și își întrețin familia; altele se simt îmbogățite și satisfăcute de munca lor în moduri care le amplifică aptitudinile materne. Studiile arată că satisfacția mamei reprezintă un factor vital care determină cât de bine se va dezvolta copilul. Faptul că mama stă acasă pentru că „așa trebuie", deși acest lucru o face deprimată și frustrată, nu reprezintă deloc un avantaj pentru copil.[51] Există, de asemenea, studii care sugerează faptul că, în cazul copiilor mai mari, îngrijirea de calitate oferită de bone poate fi benefică pentru dezvoltarea micuților.[52] Cel mai dificil aspect îl reprezintă absențele îndelungate din timpul primului an de viață, în care copilul are cea mai mică toleranță la separare. Lungimea zilei de muncă este, de asemenea, un factor de luat în calcul. Este dificil pentru mamă să fie sensibilă și bine acordată atunci când muncește zece sau douăsprezece ore pe zi.

Pe lângă nivelul de disponibilitate fizică minim necesară (care variază de la copil la copil), se pare că prezența fizică a mamei este un aspect în care prevalează calitatea relației, și nu cantitatea de timp investit. Am văzut cazuri în care chiar și niveluri extraordinare de absență fizică pot fi iertate atunci când copilul este atașat de părinte și se simte iubit. Acest lucru nu înseamnă că absențele fizice semnificative nu au prețul lor, dar se pare că acest cost este unul mai mic decât cel plătit de mulți copii ale căror mame au fost prezente în casă. Absența permanentă cauzată de moartea mamei este un cu totul alt subiect, ce prezintă efecte diverse.

Bineînțeles că și vârsta copilului este un factor semnificativ de luat în considerare. Copiii mai mari dispun de mai multe resurse

care îi ajută să tolereze mai ușor absența mamei. Dacă aceștia au beneficiat de o îngrijire timpurie adecvată, ei au avut șansa de a internaliza imaginea mamei iubitoare și se află în procesul de dezvoltare a unui sentiment consistent de sine.

Copiii ar trebui implicați în discuțiile privind absențele planificate ale mamei, chiar și la vârsta adolescenței. Acești copii au încă nevoi pe care părinții trebuie să le satisfacă și este important ca mama care urmează să plece pentru o perioadă să găsească împreună cu aceștia soluții pentru aceste nevoi. Mamele care își lasă copiii timp de săptămâni sau luni la rând în grija altor adulți și care nu au astfel de discuții sunt exact mamele care nu au fost acordate la nevoile emoționale ale copiilor în timpul dezvoltării timpurii ale acestora. Mamele neglijente din punct de vedere emoțional își percep adesea copiii ca fiind mai independenți decât sunt în realitate.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI CÂND MAMA NU ESTE PREZENTĂ EMOȚIONAL?

Specialist în dezvoltarea copilului și autor al mai multor cărți care analizează relația dintre mamă și copil, Daniel Stern observă faptul că bebelușul este foarte bine acordat la energia specifică prezenței sau absenței mamei. Mama este centrul lumii bebelușului, iar el este intens acordat la lumea emoțiilor ei.

Atunci când bebelușul nu o poate simți pe mamă ca fiind prezentă emoțional, această experiență este foarte tulburătoare pentru el. Stern descrie modul în care bebelușul percepe la modul vag faptul că „mintea mamei este în altă parte. Undeva unde el nu vrea să meargă. Identificându-se cu ea, îi simte platitudinea afectivă strecurându-se și în el".[53] În esență, bebelușul unei femei disociate o poate urma pe aceasta în starea de disociere, preluând uneori starea mamei de împietrire și amorțire.

Un tipar disociativ al copilului poate fi rezultatul imprimării stărilor disociative ale mamei sau poate fi propriul răspuns la abandon. Așa cum a relatat, în mod intuitiv, un adult, din perspectiva copilului său interior: „Prezența mamei mă susține. Atunci când ea pleacă, eu plec la rândul meu și pierd contactul cu mine însumi".

Este de înțeles faptul că unui copil îi este mult mai dificil să rămână prezent în lipsa ancorei oferite de mamă. Adesea, copilul se învinuiește pentru plecarea mamei și conchide: „Sunt prea mult pentru ea".

Cercetările au identificat două tipare de răspuns la bebelușii ale căror mame sunt absente emoțional. Unul este cel de a lua distanță față de mamă, evitând contactul cu ea pentru a menține o stare mai plăcută. Nu este de mirare faptul că acești copii ale căror mame oferă foarte puține expresii afective, adesea dezvoltă un atașament autosuficient.[54] Pur și simplu este prea dureros să ne atașăm de cineva care nu este în mod real cu noi. Celălalt tipar descris de Stern este cel în care copilul ajunge „să facă eforturi extraordinare pentru a-și cuceri mama, pentru a o atrage — pentru a-i fi un antidepresiv și pentru a o determina astfel să-i răspundă".[55] Acesta nu este nicidecum un rol adecvat pentru un bebeluș!

Astfel opțiunile par să fie: a o urma pe mama în gaura neagră a absenței emoționale, a tăia o parte din conexiunea cu ea pentru a evita gaura neagră sau a deveni salvatorul mamei. Acordați-vă un moment pentru a lua în considerare dacă ați ales una dintre aceste variante în cazul în care mama a fost absentă emoțional. (Este posibil să fi ales toate trei abordările în perioade diferite.)

Tulburarea provocată de golul emoțional al mamei este evidențiată de experimentul „feței imobile", care investighează modul în care bebelușii răspund inexpresivității mamei. În cadrul acestuia, mamele tinere au fost îndrumate să adopte în mod brusc o expresie complet inexpresivă, fără să arate vreo emoție sau mișcare, în timp ce erau în contact vizual cu bebelușul. Experimentul nu dura decât trei minute, dar „reacția inevitabilă a bebelușului consta în încercarea repetată de a obține o reacție din partea mamei, urmată

de expresia sumbră a bebelușului, de orientarea atenției către o direcție diferită și, în final, de retragere. Toate acestea aveau loc în mai puțin de trei minute".[56] Cercetătorii au descris cum bebelușii cad într-o stare autoprotectoare în care, mai târziu, recurg la tehnici de autoconsolare. Același tipar a fost observat la bebelușii internați în spital. Copiii au nevoie de prezența emoțională a mamei și de energia acesteia pentru a se conecta la lume.

În cadrul experimentelor de tipul „fetei imobile", bebelușii cu atașament sigur s-au apropiat din nou de mamă și au reluat dansul intim relațional odată ce ea a revenit la propria expresivitate. Dar ce se întâmplă atunci când mama este adesea distantă, confuză și inexpresivă sau atunci când copilul nu este atașat într-un mod securizant? Ce se întâmplă atunci când mama însăși este uneori înfricoșătoare? Sau atunci când copilul a trăit o altă traumă — spre exemplu, o traumă medicală sau un abuz fizic sau sexual? Îi va fi acestuia la fel de ușor să se reconecteze?

Bazându-se pe cercetări empirice, autoarea Sue Gerhardt concluzionează: „Pentru un bebeluș, cea mai dureroasă experiență pare să fie incapacitatea de a obține atenția mamei".[57] Aceasta pare să fie chiar mai dificil de tolerat decât maltratarea. Mama este, dincolo de toate, puntea de legătură a bebelușului cu lumea și cea mai mare speranță atunci când vine vorba de satisfacerea nevoilor (în cazul în care mama este figura primară de îngrijire).

Un tip des întâlnit de mamă absentă emoțional este mama deprimată. S-a observat faptul că mamele deprimate interacționează mai puțin cu bebelușii lor, care dau dovadă de mai puține sentimente pozitive, formând atașamente nesigure și îndeplinind cu mai puțin succes sarcinile cognitive.[58] (Să ne amintim faptul că, în mare parte, creierul este activat și dezvoltat prin interacțiunea socială.) Acest stres conduce, de asemenea, la sensibilități la nivelul sistemului gastrointestinal și al celui nervos autonom, precum și la o incapacitate sau o lipsă de dorință de a interacționa cu un adult, atunci când acesta încearcă să inițieze contactul social.[59] Adesea, acești copii devin adulți care nu sunt obișnuiți cu interacțiunile

calde și hrănitoare emoțional, ei fiind nevoiți să învețe mult mai târziu ceea ce ar fi trebuit să asimileze în perioada copilăriei mici.

Chipul mamei deprimate este similar celui din cadrul experimentului „feței imobile". Absența semnalelor nonverbale privează copilul de sprijin și direcție. Chiar și un simplu zâmbet are o putere incredibilă de a încuraja copilul care face primii lui pași, de a comunica siguranță și acceptare și de a invita copilul să relaționeze. Cum altfel ar putea copilul mic să știe că mama este bine? Într-un mod similar, și o privire plină de surpriză sau dezaprobare poate ajuta copilul să se orienteze în mediul său. Răspunsurile mamei reprezintă un sprijin important în procesul de explorare a lumii.

Mama absentă emoțional nu este capabilă să asigure multe dintre funcțiile Mamei Bune, dar probabil cel mai important este faptul că inima ei nu îi este disponibilă copilului. Deși alte mame pot eșua în a asigura anumite funcții ale Mamei Bune — cum ar fi ghidarea, încurajarea și protecția —, el creează totuși o legătură. Mama neajutorată, spre exemplu, creează o conexiune bazată pe propriile nevoi mai degrabă decât pe cele ale copilului. Mama care controlează în exces copilul se află adesea atât în legătură cu el, cât și într-un proces de identificare excesivă cu acesta.

DE CE A FOST MAMA ATÂT DE ABSENTĂ ÎN PLAN EMOȚIONAL?

Iată câteva cauze frecvente:

- Se afla într-o perioadă prelungită de doliu.
- Avea prea mulți copii de care să se îngrijească.
- Era instabilă mental sau deprimată.
- Ați fost separați de circumstanțe externe (război, dezastre naturale, calamități economice, închisoare...).

- Ați început pe picior greșit și nu ați creat un atașament. Maternajul a fost dificil pentru ea, iar acest lucru a activat conflicte interne și/sau rușine.
- Avea răni narcisice și a fost prea ocupată să-și împlinească propriile nevoi.
- Nu știa cum să gestioneze maternajul, sentimentele de vinovăție și inadecvare determinând-o să evite contactul.
- Era ocupată îngrijindu-se de altcineva (un părinte bolnav, un partener...).
- Era copleșită de sarcini practice — de exemplu, familia își muta frecvent domiciliu.
- Era dependentă de alcool sau droguri.
- Lucra două sau mai multe slujbe pentru a vă întreține.
- Era o „femeie de carieră", iar acest lucru îi consuma toată energia.
- Mergea la școală (care nu se mai termina!).
- Era prea ocupată cu legăturile ei romantice sau sexuale.
- Era ea însăși doar un copil.
- Era obosită, epuizată sau bolnavă.
- Nu își dorea să fie acolo. Poate că nici nu și-a dorit un copil.
- Nu a avut o relație bună cu propria mamă, astfel că i-au lipsit reperele pentru ceea ce înseamnă să fii un părinte atent și implicat.
- Îi era teamă să-și arate iubirea, pentru că se temea să aibă legături profunde.
- A crezut că vă erau satisfăcute nevoile sau poate că alții îi spuneau să nu vă ofere prea mult pentru a nu vă răsfăța.
- Își consuma toată energia încercând să se protejeze de un partener furios sau abuziv.
- Era amorțită din punct de vedere emoțional din cauza medicamentelor.
- Se detașa emoțional pentru a se proteja de suferința provocată de conflicte nerezolvate din propria copilărie.

CUM INTERPRETEAZĂ UN COPIL ABSENȚA MAMEI

Dacă reducem aceste cauze la trei mesaje principale, ceea ce aude copilul care are parte de un maternaj deficitar sună astfel:

- Nu am nimic de oferit.
- Ceri prea mult. Nevoile tale sunt prea mari.
- Nu îmi pasă cu adevărat de tine.

Atunci când un copil percepe faptul că mama nu are nimic de oferit, undeva, în adâncul său, el va fi adesea plin de compasiune. Farah, spre exemplu, mi-a mărturisit: „Simțeam că mama suferea și era nefericită, așa că am încercat să nu-i cer prea multe". Știind că mama era stresată, Farah și-a diminuat nevoile pe cât de mult cu putință. În mod curios, mama ei a comentat, mult mai târziu, în legătură cu faptul că Farah s-a separat de ea în mod prematur. Cum să rămâi conectat cu cineva care este rareori prezent? Farah a spus că mesajul pe care l-a primit de la mama ei a fost: „Nu te baza pe mine". Ea nu a făcut decât să se conformeze.

Deși în unele aspecte situația poate fi mai ușor de gestionat atunci când copilul percepe faptul că mama nu are iubire și atenție de oferit, este extrem de dificil ca un copil să nu se învinuiască pentru acest lucru și este încă și mai greu atunci când mama pare să ofere afectivitate altcuiva. Cum ar putea un copil înțelege acest lucru altfel decât ca pe o respingere?

Există, de asemenea, o diferență între ceea ce percepe un copil a cărui mamă lucrează două slujbe și vine acasă epuizată și ceea ce percepe cel a cărui mamă este acaparată tot timpul de convorbirile telefonice amuzante cu prietenele ei. Atunci mesajul devine: „Sunt prea ocupată ca să mai am timp *pentru tine*". Atunci când mama ar putea face mai mult, dar îi lipsește motivația, vom ajunge să credem că ei nu îi pasă cu adevărat de noi. Dacă ea pare împovărată

atunci când ne răspunde, vom simți că cerințele noastre înseamnă prea mult pentru ea.

Poate fi util să reflectăm asupra modului în care am perceput lipsa disponibilității mamei în copilărie. Dacă ați cultivat o relație cu copilul interior (vom analiza acest aspect în capitolul 11), ascultați atent și încercați să înțelegeți modul în care s-a simțit acest copil. Dacă nu puteți accesa această experiență, rămâneți în prezent și reflectați asupra modului în care ați fi putut interpreta lipsa de disponibilitate a mamei. Vă sugerez să scrieți aceste presupuneri, să reveniți la ele în urma lecturii următoarelor capitole (sau chiar mult mai târziu) și să le evaluați în mod obiectiv.

ATUNCI CÂND MAMA ESTE SINGURA PREZENTĂ

Din păcate, există cazuri în care o mamă mai puțin adecvată este singura figură de îngrijire prezentă în casă. Absența unui tată (sau a unei a doua figuri materne) îngreunează și mai mult experiența copilului care primește un maternaj inadecvat. Nu există nimeni altcineva căruia să-i poată cere ajutor, iar legătura fragilă cu mama devine chiar și mai vitală.

O convingere frecventă este aceea că o parte din rolul tatălui este de a ajuta copilul să se separe de mamă. În timp ce mama reprezintă cuibul și relația fuzională timpurie, în care copilul nu se percepe pe sine ca fiind separat de mamă, tata reprezintă lumea de dincolo de mamă și o punte către exterior. Fie că relația cu mama este satisfăcătoare sau nu, este mult mai dificil pentru un copil să se îndepărteze de orbita mamei atunci când ea este singurul părinte prezent.

Deși a fi copil unic nu reprezintă un dezavantaj major atunci când mama este capabilă și bine acordată la nevoile acestuia, un copil unic va suferi enorm dacă va fi crescut de un părinte perturbat.

DE CE UNII COPII SUFERĂ MAI MULT

Există multe motive pentru care copiii crescuți de aceiași părinți ar putea avea experiențe foarte diferite. Fiecare copil este născut într-un moment diferit al vieții mamei, în circumstanțe diferite în cadrul familiei și al lumii înconjurătoare, având o structură unică de personalitate. Cercetările au confirmat ceea ce orice părinte atent știe: unii copii sunt mai rezilienți și mai relaxați decât alții. Copiii născuți cu un temperament mai sensibil sunt perturbați, în calea lor, de obstacole pe care frații mai puțini sensibili de-abia dacă le observă. Astfel unul dintre motivele pentru care copiii crescuți de aceiași părinți au experiențe atât de diferite este faptul că fiecare dintre ei este înzestrat cu o fiziologie, un atașament și niște circumstanțe unice.

Un alt motiv îl constituie faptul că părinții nu își tratează copiii la fel. Deși primul nostru impuls poate fi de a milita pentru tratamentul egal al copiilor, problema se dovedește a fi mai nuanțată de atât. Da, părinții nu ar trebui să creeze dificultăți suplimentare unuia dintre copii și nu ar trebui să dea dovadă de favoritism, dar ei trebuie totuși să arate faptul că observă diferențele și aptitudinile specifice ale fiecărui copil și să răspundă acestora în mod adecvat. Atunci când frații sunt îmbrăcați la fel, implicați în aceleași activități extrașcolare și când acestora li se oferă aceleași jucării, individualitatea copiilor este negată și poate ajunge să nu se mai dezvolte niciodată.

Am putea spune că părinții buni nu își tratează copiii exact în același fel din motive întemeiate (ei sunt sensibili la diferențele dintre copiii lor), în vreme ce părinții inadecvați nu își tratează copiii la fel doar din pricina propriilor prejudecăți. Aceștia ar putea favoriza copiii cu un temperament mai ușor de gestionat, pe cei care aparțin genului preferat de părinți sau pe cei cu care se pot

mândri în public (copilul fiind, în acest caz, o extensie a părintelui). Părinții narcisici ar putea favoriza copilul care nu îi va eclipsa.

Există, în cazul mamei, motive pentru tratamentul inegal al propriilor copii pe care nu le vom cunoaște niciodată. Uneori, o mamă poate fi prezentă pentru un copil mai puțin sensibil și solicitant, dar nu și pentru unul mai sensibil (căci se îndoiește de capacitatea ei de a-i răspunde cum trebuie). Sau copilul poate fi similar mamei, iar ea își proiectează propria umbră (propriile trăsături inacceptabile) asupra copilului ce-i seamănă mai mult. Sau un anumit copil îi amintește mamei de cineva cu care are o relație perturbată — poate chiar de propria ei mamă.

În unele cazuri, mama este pur și simplu epuizată. Adesea, ea se implică cel mai mult în relația cu primul copil, dar, în momentul în care apare cel de-al treilea copil, ea poate ajunge în situația în care repetă mecanic gesturile de îngrijire, încercând să gestioneze situația cât mai eficient cu putință. Imaginați-vă o mamă cu nouă sau zece copii! În cadrul familiilor mari, primii copii preiau adesea responsabilități ce țin de creșterea fraților mai mici, acționând ca mame-surogat. Bineînțeles că bebelușul aflat în această situație nu știe faptul că mama este epuizată; el știe doar că mama nu este acolo pentru el.

Alteori primul copil este cel respins; observ acest lucru ca fiind predominant în cazul sarcinilor nedorite, în care mama are resentimente pentru faptul că a fost împinsă în această situație, alături de un partener pe care l-ar fi părăsit sau care a părăsit-o odată cu apariția sarcinii. Copiii știu când nu sunt doriți. Am convingerea că mulți percep acest lucru încă din uter.

Din nefericire, dinamica țapului ispășitor poate fi instituită chiar și de frați. Atunci când are loc abuzul între frați, acest lucru sugerează, în general, faptul că 1) copilul abuziv nu a avut parte de un parentaj adecvat și că 2) părinții nu asigură tratamentul respectuos al copiilor și siguranța acestora, eșuând în a-și îndeplini responsabilitățile. Este mult mai dificil pentru un copil să fie ținta abuzului fraților și a părinților deopotrivă.

DISTANȚAREA RECIPROCĂ

Nu am văzut până acum niciun caz în care copilul (ajuns adult în prezent) să se fi îndepărtat de o mamă care a fost acolo, pentru el, în mod constant.[60] Cercetările legate de atașament indică faptul că, atunci când un copil se împotrivește dorinței instinctive de a se atașa de mamă, acest lucru se datorează faptului că aceasta este percepută ca fiind realmente inaccesibilă. Teoria mea de bază constă în ideea că un copil se îndepărtează de mamă ca mecanism de apărare, atunci când este rănit și dezamăgit. Copiii se îndepărtează pentru că este prea dureros să ceri ajutorul cuiva și să nu fii luat în seamă.

Mamele, ființe umane imperfecte, pot reacționa la propriile frici de a fi nedorite și respinse de copil. Ele se îndepărtează, ca reacție la propria durere. Mama și copilul pot intra astfel într-o dinamică de oglindire reciprocă în care se resping unul pe altul, construind ziduri ca reacție la lipsa de disponibilitate a celuilalt.

Timp de un an, ziarul meu local a urmărit povestea unei fete adolescente care împreună cu iubitul ei a plănuit uciderea propriei mame, pe care iubitul fetei a executat-o. Amândoi au prezentat semne de psihopatie severă, fără să dea dovadă de regret sau de alte emoții. Deși sunt conștientă de furia resimțită de majoritatea copiilor care au parte de un maternaj inadecvat, m-am simțit inconfortabil reflectând la situația unui copil atât de rece față de propria mamă. Un psiholog a depus mărturie în privința faptului că fata respectivă își reprimase emoțiile în urma neglijării severe, a abuzului verbal și abuzului fizic ocazional, trăite de-a lungul a mulți ani în relația cu mama ei alcoolică și furioasă. Evaluatorii au declarat că fata dispunea de maturitatea afectivă a unui copil în vârstă de opt ani. S-a mai spus, de asemenea, că respectiva fată „înflorise" pe perioada în care locuise cu o mătușă, într-un mediu familial pozitiv. Această poveste este un exemplu tragic al rănilor adânci provocate în cadrul unei relații toxice dintre părinte și copil,

atunci când emoțiile normale de afecțiune reciprocă sunt distorsionate de o oglindire reciproc defensivă, această dinamică ducând la reprimarea emoțiilor și la o reactivitate scăpată de sub control.

Din fericire, în majoritatea cazurilor, nu se ajunge la aceste extreme, dar procesul negativ de oglindire este evident. Spre exemplu, mamele care și-au îngrijit copiii din obligație sunt îngrijite la rândul lor de aceștia, în anii bătrâneții, cu un sentiment similar al obligației. Ambii participanți trebuie să se schimbe pentru a ieși din dinamica îndepărtării reciproce. Unul dintre aceștia trebuie să ofere ceva nou, iar celălalt trebuie să răspundă în mod pozitiv. Vom explora problema complexă a schimbării acestui dans inconștient în ultimul capitol al cărții. Vă invit acum să analizăm experiența traiului cu o mamă absentă emoțional.

6.

Traiul împreună cu o mamă absentă emoțional

La nivel colectiv, dispunem de imagini a ceea ce înseamnă traiul cu o mamă „bună", grijulie, respectiv cu o mamă „rea" ca o zgripțuroaică. Ceea ce nu este recunoscut la nivel colectiv este fenomenul mamei care aparent se poartă adecvat, dar, de fapt, este absentă emoțional. Ea asigură, în general, satisfacerea nevoilor fizice ale copilului, dar îi lipsesc multe dintre funcțiile Mamei Bune evidențiate în capitolele anterioare. Acesta este aspectul pe care îl vom explora acum.

CINE E FEMEIA ACEASTA CU MASCĂ?

Unii dintre noi își amintesc de serialul *The Lone Ranger* („Călărețul singuratic"). La sfârșitul fiecărui episod, apărea întotdeauna cineva care întreba: „Cine e bărbatul acesta cu mască?" Eroul serialului era un personaj unidimensional pe care nu îl vedeam niciodată fără mască.

În mod similar, pentru cei care au primit un maternaj insuficient, mama nu este niciodată văzută în întregul ei. În unele cazuri, ea se ascunde în dormitor. Alteori, mama se ascunde în spatele unei fețe imobile, lipsite de expresie. Uneori, ea afișează un zâmbet

formal, pentru a ieși în lume. În cazuri extreme, mama este o figurină de carton pentru copil.

O parte din procesul de vindecare constă în „demascarea" mamei, în explorarea vieții ei și a forțelor care au modelat-o. (Primele două exerciții din capitolul 14 vă pot fi de ajutor pentru această sarcină.)

Uneori, aceste femei ce poartă mască sunt ajutate să se ascundă și de către soții lor. Mă gândesc la mama a șase copii al cărei soț i-a atenționat întotdeauna pe aceștia: „N-o supărați pe mama". Atunci când am explorat această dinamică, s-a dovedit că mama nu avea cu adevărat nevoie de acea protecție pe care o folosea pentru a evita preluarea unui rol activ în relația cu copiii ei. În astfel de cazuri, mama devine similară unei păpuși dintr-un set de figurine de porțelan decât unei persoane reale pe care o putem simți, mirosi și cu care putem interacționa.

Contextul cultural reprezintă, de asemenea, un factor de influență. În special înaintea anilor 1970, majoritatea femeilor nu-și puteau imagina că există și opțiunea de a nu fi mame. Cursul vieții unei femei includea inevitabil căsătoria și întemeierea unei familii, fie că aceasta era înclinația naturală a femeii, fie nu. Rezultatul acestei mentalități (atunci și acum) este faptul că femei nepregătite pentru acest rol devin mame. Ele sunt, așa cum s-a exprimat o femeie, „mame fără voie". Acestea s-ar fi simțit mai confortabil făcând altceva, poate construindu-și o carieră sau activând în diverse domenii artistice. Creșterea copiilor pur și simplu nu este chemarea lor.

Bărbaților li s-a permis dintotdeauna acest lucru. Când eram eu mică, nu așteptam foarte mult de la tați, în afară de sprijinul financiar. Dacă ei nu erau în mod natural înclinați către parentaj, acest lucru era mult mai puțin vizibil, pentru că, oricum, ei nu prea făceau parte din tabloul de ansamblu. Odată cu implicarea crescândă a taților din ultimii ani, mulți dintre copiii din ziua de azi vor avea amintiri cu tații lor oferindu-le grijă și hrană emoțională, precum și îndeplinind diverse alte funcții ale Mamei Bune (v. cap. 2).

Acest lucru le oferă tinerilor șansa de a cunoaște mai multe fațete ale taților lor, fiind mult mai puțin predispuși să întrebe mai târziu: „Cine era bărbatul acesta cu mască?" Parentajul bun asigurat de tată a compensat întotdeauna, cel puțin parțial, golurile lăsate de o mamă absentă emoțional.

FIRIMITURILE LĂSATE DE MAMĂ

Parcurgând lista pe care am creat-o (cea cu funcțiile mamei), mulți dintre cei pe care i-am intervievat (incluzând cititorii și clienții mei) mi-au mărturisit faptul că mamele lor nu au îndeplinit niciuna dintre acele funcții ale Mamei Bune. Se pare că atunci când mama dispare, ea nu mai este de găsit în niciun loc. În cadrul acestui capitol, vă prezint ceea ce am găsit atât în timpul procesului de cercetare, cât și în timpul practicii mele terapeutice. Iată o prezentare generală.

Uneori, mama asigură atât de puțină ordine în viața copilului, încât acesta ajunge să nu aibă nicio idee despre viața unui cămin sau despre ritmul zilelor. O sufragerie ar trebui să aibă mobilă pe care să ne așezăm? O familie poate mânca împreună la masă? Copiii au o oră de culcare? Toate acestea sunt noutăți. Structura de bază pentru viața de zi cu zi lipsește.

Interacțiunile care formează scheletul unui sentiment sănătos de sine lipsesc, la rândul lor, sau sunt prea puține, conducând la o serie de probleme pe care le vom explora în următorul capitol. Un element esențial al dezvoltării sentimentului de sine al copilului îl constituie oglindirea (vezi secțiunea „Mama ca oglindă" din cap. 2); din păcate, aceasta este rareori oferită de mamele absente emoțional.

Acestor mame le lipsește pregătirea necesară pentru a gestiona emoțiile și, în general, nu au toleranță pentru acestea. Ele nu știu nici măcar cum să gestioneze plânsul copiilor, uneori ajungând

să spună lucruri agresive ca „Nu mai plânge sau îți trag eu una, ca să ai de ce să plângi!“ Alteori copiii nu sunt învinuiți în mod direct pentru faptul că își exprimă emoțiile, dar acestea sunt, în schimb, ignorate, iar copiilor li se oferă apreciere doar atunci când își reprimă sentimentele de tristețe sau „slăbiciune“.

Atunci când lauda și încurajarea sunt prezente, acestea vizează de cele mai multe ori rezultatele obținute. Acești copii sunt lăudați pentru ceea ce mamele lor valorizează (de ex.: performanța școlară), dar sunt rareori lăudați și apreciați pentru ceea ce sunt. De cele mai multe ori, mama imatură sau narcisică nu observă și nu apreciază ceea ce este diferit de ea. Astfel de mame își răsplătesc copiii atunci când aceștia o oglindesc sau se conformează ideii ei despre cum ar trebui să fie copiii, fără a sprijini în mod activ sinele unic al acestora.

Aceste mame distante sunt de obicei mai atente atunci când copilul este bolnav; dar, și atunci, conform amintirilor copiilor lor, ele nu îi ating cu afecțiune și nu îi îmbrățișează. Alți clienți își amintesc doar de atingeri reci, automate. Pentru unii copii ce se îmbolnăvesc, mama este pur și simplu o față îngrijorată care stă în ușă.

Comparativ cu imaginea noastră a maternajului ideal, mulți dintre noi au primit foarte puțin. E ca atunci când raftul din bucătărie s-a golit și au mai rămas doar niște firimituri.

LIPSA ÎNDRUMĂRII

Un alt element esențial care lipsește aproape cu desăvârșire în cazul celor care au primit un maternaj insuficient este ghidarea. Una dintre funcțiile Mamei Bune este de a-și învăța copilul să gestioneze sarcinile dificile și cele care îi depășesc abilitățile. Mama Bună își ajută copilul să evalueze ce anume poate gestiona, ce îi depășește forțele și cum să se retragă dintr-o astfel de situație. Ea

croiește sarcina pe măsura capacităților copilului. Atunci când nu primim acest lucru (și nu îl învățăm ulterior pe alte căi), nu știm cum să ne orientăm în drumul prin viață. Una dintre reacțiile la această situație este de a ne prăbuși în fața unei sarcini dificile și de a nu mai căuta soluții. O alta este de a ne arunca înainte, fără o bună pregătire sau fără a ține cont de propriile limite.

Imaginați-vă modul în care o mamă pricepută își ajută copiii să-și facă bagajul pentru tabăra de vară sau să își selecteze cursurile opționale de la școală fără să se împovăreze. Mama Bună își învață copilul cum să se adapteze situațiilor solicitante, luând în considerare propriile nevoi și limite (cum ar fi oboseala, stresul și foamea). Atunci când vrem să ne înhămăm la lucruri prea grele, Mama Bună spune: „E prea mult, iubire. Hai s-o luăm mai ușor".

Ceea ce descriu aici este o combinație a rolurilor mamei ca mentor (oferind ajutor adaptat nevoilor) și al mamei ca factor modulator (protejând copilul de suprasolicitare). Atunci când primim acest tip de îndrumare în copilărie sau învățăm singuri să ne orientăm, ne punem întrebarea: „Cât de mare trebuie să fac pasul? Când este deja prea mare?" Putem apoi identifica de ce anume avem nevoie pentru a putea face un pas și mai mare.

O femeie a povestit cum mama sa îi arătase cum să facă anumite lucruri, cum ar fi pregătirea unei salate și spălatul vaselor, dar nu o învățase cum să trăiască — cum să poarte o conversație sau cum să relaționeze, cum să-și gestioneze emoțiile și alte aspecte importante. Astfel de mame par să nu-și fi asumat niciodată rolul de mentor sau poate l-au îndeplinit cu foarte multă nesiguranță.

Un bărbat a descris modul în care mama sa a părut să fie dispusă să-l asculte ocazional, dar a evitat să se implice cu adevărat în viața lui, probabil temându-se să nu fie intruzivă. Ea nu și-a invitat niciodată copiii să vină la ea cu probleme sau nevoi. Este responsabilitatea mamei să construiască fundația acestei dinamici. Copiii nu pot ghici când este în regulă și când nu ca să îi ceară mamei ajutorul.

CONEXIUNI CARE AU LIPSIT

Una dintre întrebările pe care le-am pus în timpul interviurilor mele a fost: „Dacă i-ați putea oferi mamei o calitate care i-a lipsit, ce calitate ar fi aceasta?“ De cele mai multe ori, răspunsul a avut de-a face cu aptitudinea de a forma o legătură afectivă. În general, celor intervievați a părut să le lipsească conexiunea cu mama, iar câțiva au perceput, de asemenea, faptul că mama nu a legat relații afective cu nimeni altcineva.

Adesea, adulții care au avut parte de un maternaj insuficient nu au amintiri în care mama să fi fost apropiată de ei. Ei nu își amintesc să fi fost ținuți în brațe, priviți cu iubire sau receptați la nivel afectiv în momentele importante ale vieții lor. A fi receptat la nivel afectiv înseamnă ca ceilalți să intre în contact cu trăirile noastre într-un mod care să ne facă să simțim că ei ne înțeleg cu adevărat. Ei știu prin ceea ce am trecut și ce înseamnă această experiență pentru noi. În general, percepem acest lucru prin empatie și oglindire. Nu este posibil ca alții să ne cunoască experiențele cu exactitate, dar ne dorim ca ei să încerce să o facă. Ne dorim să le pese de trăirile noastre. Atunci când suntem îndepărtați sau subapreciați sau atunci când ni se spune că ne simțim altfel decât știm că ne simțim, suntem lăsați singuri.

Carol a descris un incident care a avut loc atunci când ea avea șase ani. Viața ei a fost pusă în pericol timp de câteva momente, iar ea a gestionat acest lucru cu succes. Când i-a povestit mamei ei scena, aceasta a negat existența pericolului și s-a comportat de parcă povestea lui Carol nu ar fi fost plauzibilă, ratând astfel un moment important din viața fetei sale. Ea ar fi putut foarte ușor să-i ofere un mesaj al Mamei Bune în acel moment, precum: „Ai fost atât de deșteaptă și de curajoasă, mă bucur tare mult că ești aici“. Acesta ar fi putut fi un moment în care Carol s-ar fi simțit prețuită și iubită. În schimb, a lăsat-o cu impresia că nu se poate baza pe mama ei.

Aceste mame care nu se conectează nici nu comunică bine. Ele nu numai că ratează oportunități precum cea descrisă mai sus, dar nici nu reușesc să răspundă încercărilor de apropiere ale copiilor. O femeie a povestit faptul că, atunci când era adolescentă, i-a scris mamei o scrisoare în care se deschidea emoțional față de ea și i-a lăsat-o sub pernă, sperând să deschidă astfel o cale de comunicare, dar aceasta nu a menționat-o niciodată.

Pentru cei care se simt iubiți, realizarea faptului că alți oameni nu au nicio amintire a apropierii și conexiunii pe toată perioada copilăriei poate fi șocantă, însă am întâlnit această situație înfricoșător de des. Ceea ce face acest lucru atât de greu de imaginat este faptul că intră într-o contradicție majoră cu imaginea noastră colectivă legată de cum ar trebui să fie o mamă.

MAMA CU GESTURI MECANICE

Imaginea pe care o avem asupra unei mame absente emoțional este cea a unei femei care nu este în totalitate umană. Un bărbat a mărturisit faptul că și-a perceput părinții ca pe niște statui; ei nu păreau a fi niște ființe umane reale. Alții au descris sentimentul de a nu simți că au aproape o inimă umană sau că mama „nu e reală".

Alma mi-a spus că și-o amintește pe mama ei ca persoană, își amintește că aceasta a fost acolo, dar nu are absolut nicio amintire a interacțiunilor cu ea. Alma s-a simțit ca o nonpersoană față de mama sa, ca și cum nu ar fi existat. Ea s-a simțit acasă mai degrabă în căsuța din copacul din curte decât lângă mama ei. Aș sugera că acesta este rezultatul unei mame care nu a oferit concretețe interacțiunilor cu fiica sa.

Multe dintre aceste mame au fost preponderent deconectate, trăind în propria lor lume. Este posibil ca lucrurile să nu fi stat întotdeauna astfel, dar să fi existat perioade frecvente marcate de această absență afectivă. Suspectez că respectiva stare de

deconectare ar fi putut fi corelată cu traume nerezolvate, durere și depresie.

Bineînțeles, dacă o mamă este absentă emoțional, acesteia îi va fi imposibil să se acordeze la nevoile copilului. Mă refer aici atât la nevoile specifice ale diverșilor copii, cât și la nevoile copiilor în general. Am enumerat mai sus câteva dintre aspectele inerente unui copil — condiția de a nu se fi dezvoltat încă și absența competențelor, abilitățile limitate, dependența, nevoia de afecțiune și de a fi ținut în brațe, nevoia de protecție, ghidare și îndrumare etc. Am observat faptul că aceste „mame cu gesturi mecanice" nu au toleranță pentru lumea așa cum este ea percepută și trăită de către copil. Acești părinți (de obicei, amândoi) par să se simtă mai confortabil privindu-și copiii ca pe niște mici adulți. Acestora nu li se permite să fie gălăgioși, exuberanți sau dezordonați; încercările lor de apropiere sunt, de asemenea, respinse în majoritatea timpului.

Uneori, mama este în mod evident nefuncțională în acest rol. Cele mai înșelătoare sunt cazurile în care ea arată ca o mamă adecvată, îndeplinind multe dintre sarcinile vizibile pe care ea le consideră ca fiind îndatoririle centrale ale unei mame, dar este percepută de copiii ei ca fiind absentă sau neacordată. Unele dintre aceste mame pot chiar considera că s-au adaptat în mod fericit la rolul lor matern. Definiția pe care ele o dau maternajului este însă foarte diferită de cea oferită de noi! Atenția lor este îndreptată asupra hainelor curate și bunei educații a copiilor, precum și asupra mascării conflictelor familiale.

În multe case, există presiunea menținerii iluziei unei familii fericite. Într-unul dintre aceste cazuri, tatăl le-a spus copiilor în mod repetat faptul că au o mamă minunată. Aceasta însă își petrecea majoritatea timpului în dormitorul ei, forțându-se să participe la sărbătorile importante, atunci când salvarea imaginii era importantă.

Adesea, copiii acestor mame cresc cu convingerea că au fost iubiți, dar fără să se *simtă* iubiți. Acest lucru este valabil în special în cazurile în care mama face eforturi în direcția unor activități care vizează copilul, spre exemplu ședințele cu părinții de la școală sau

organizarea unei petreceri de naștere. Deoarece copiii nu au posibilitatea de a pleca de acasă, fiind complet dependenți de părinți, ei vor reprima adesea din experiența conștientă orice sentimente de a fi neiubiți. Acestea erup mai târziu, în timpul terapiei, atunci când adultul se confruntă cu probleme legate de stima de sine sau reapar în cadrul relațiilor de vârstă adultă.

Câteva dintre aceste mame învață să se conecteze mai târziu în viață, dar majoritatea nu o fac. O mamă i-a spus fiicei ei (acum de vârstă mijlocie) „te iubesc" abia după ce a citit în ziar, în rubrica de sfaturi pentru cititori, faptul că o mamă ar trebui să spună acest lucru copiilor ei.

Așa cum este de așteptat, aceste mame distante emoțional nu și-au atins copiii de prea multe ori, provocându-le acestora dorința intensă de a fi atinși sau, la antipod, aversiunea față de atingere. Adesea, în cazul acestor mame distante, atingerea este adusă în relație atunci când acestea îmbătrânesc, iar copiii, acum vindecați, aduc mai multă căldură în cadrul relației. Uneori, mamele fac încercări de apropiere atunci când ajung văduve, singure sau au nevoie de sprijin. De cele mai multe ori, mama „mecanică" devine umană de-abia în anii bătrâneții.

SE UITĂ CINEVA DUPĂ MINE? ÎI PASĂ CUIVA DE MINE?

Imaginea acestui tip de părinți, așa cum reiese din cele de mai sus, este una de deconectare extremă. Mama și tata lipsesc deopotrivă.

Unul dintre modurile în care se reflectă acest lucru este lipsa semnificativă a supravegherii. Am auzit despre cazuri în care copii în vârstă de doi ani ies din casă de unii singuri, iar aceste cazuri se înmulțesc atunci când este vorba despre copii în vârstă de trei sau patru ani. Aceștia merg singuri de la școală ori la magazin și

sunt adesea trimiși fără supraveghere să îndeplinească sarcini; o astfel de situație este considerată astăzi de majoritatea oamenilor a fi inadecvată și periculoasă. Atunci când dentistul unui băiețel de opt ani a telefonat-o pe mama acestuia, ea a avut convingerea că băiatul trebuie să se fi purtat urât. Nu își putea imagina faptul că a-și trimite copilul la dentist de unul singur la acea vârstă ar putea fi un lucru copleșitor pentru acesta.

Unii părinți deconectați nu par să își dorească să știe ce fac copiii lor. Atunci când un adolescent obișnuia să-i spună mamei lui unde mergea sau ce urma să facă, aceasta îi răspundea: „Nu îmi pasă".

Copiii, în special în perioada adolescenței, își pot dori să nu răspundă în fața nimănui pentru propriile fapte, dar acest lucru își are prețul său. Cel mai adesea, copiii și adolescenții respectivi nu și-au dezvoltat încă o judecată matură, cu ajutorul căreia să ia decizii înțelepte, iar lipsa unor limitări puse comportamentelor lor este percepută ca nepăsare din partea adulților. Atunci când Bobby a căzut de pe bicicletă și a avut nevoie de cusături chirurgicale, mama lui l-a pedepsit pentru o perioadă scurtă, limitându-i ieșirile în curtea din spate. Băiatul a constatat că acest lucru l-a bucurat, deoarece a fost pentru prima dată când a simțit că mamei lui îi păsa de el.

În multe dintre aceste familii, nu există, aproape deloc, conversații reale. Este prezent un nivel minim de comunicare funcțională, dar nicio discuție despre activitățile sau prietenii copilului. Comparați această situație cu cea a părinților care vorbesc cu copiii lor despre fiecare parte esențială a vieții lor, care cunosc schimbările ce se produc în jurul copiilor, visurile și fricile acestora, care îi sprijină atunci când se îndoiesc de sine și care se bucură chiar și de cele mai mici succese.

Lipsa implicării descrise aici înseamnă neglijare. Nu este neglijarea trăită de copiii cărora le lipsesc mâncarea și adăpostul; ci este neglijare emoțională. Cicatricile lăsate de această lipsă de implicare și hrănire emoțională sunt semnificative. Case fără jucării, copiii care nu sunt tratați ca niște copii sau care le sunt străini părinților — acestea sunt eșecuri majore.

Traiul cu o mamă deconectată, mai ales atunci când este dublat de un tată absent sau la fel de distant, este echivalent cu traiul de unul singur pentru un copil.

- La care domenii ale vieții dumneavoastră a fost mama conectată și față de care a fost indiferentă?
- Dacă ați crescut și cu un tată, s-a purtat la fel ca mama sau a avut propriul tipar de reacții?

COMPLET NEȘTIUTOARE

Am observat faptul că aceste mame absente emoțional sunt adesea complet neștiutoare în legătură cu efectul (timpuriu sau întârziat) pe care rolul lor îl poate avea asupra problemelor copiilor lor.

Atunci când o femeie de vârstă mijlocie i-a destăinuit recent mamei sale cât de dificilă a fost perioada copilăriei, mama i-a răspuns: „Dacă am fi știut cât de nefericită ai fost în copilărie, noi ți-am fi asigurat medicația necesară pentru a-ți ridica moralul". Deși această afirmație reflectă un oarecare sentiment de sprijin și de grijă, dar și o preocupare (determinată de curentul cultural) legată de sănătatea mentală, ea ignoră complet posibilitatea ca ceea ce lipsise să fi fost un plus de iubire (exprimată prin oricare dintre rolurile Mamei Bune). Cred că unor mame le scapă acest lucru, pentru că, în percepția lor, ele își iubesc cu adevărat copiii. Acestea pur și simplu nu știu cum să o arate într-un mod pe care copiii să îl înțeleagă.

CÂND N-AI CUI SĂ CERI AJUTORUL

Știm cu toții faptul că uneori se întâmplă lucruri rele în lume, astfel că, pentru a ne putea dori să trăim în lume, avem nevoie să credem că există locuri în care ne putem retrage pentru ajutor.

În secțiunea „Mama ca adăpost" (din cap. 2), am descris-o pe mama ca locul în care ne putem întoarce oricând pentru adăpost, ajutor și alinare. Acest lucru nu e valabil pentru cei care au primit un maternaj insuficient. Niciunul dintre oamenii pe care i-am intervievat nu și-a putut aminti un moment în care s-a îndreptat către mamă pentru ajutor și au primit un răspuns satisfăcător. Majoritatea a învățat de timpuriu să nu ceară ajutorul nimănui. Un bărbat și-a amintit cum, de fiecare dată când i-a cerut mamei ceva în copilărie, ea i-a răspuns: „Și pentru ce ai nevoie de asta?" Adesea copiii acestor mame simt că vor fi pedepsiți pentru faptul că cer ajutorul. Sentimentul lor este că mama nu vrea să fie deranjată.

Am observat un tipar tulburător al mamelor incapabile să răspundă apelurilor pentru ajutor, chiar și atunci când copiii au ajuns la maturitate. Un număr semnificativ al celor intervievați de mine și care primiseră un maternaj insuficient au atins un punct în viața adultă tânără în care sănătatea lor mentală s-a prăbușit și ar fi avut nevoie de sprijin. Naomi tocmai își vizita mama atunci când psihiatrul ei a sunat-o la telefon. Când a terminat apelul respectiv, Naomi s-a întors către mama ei și i-a spus: „Sunt foarte deprimată. Am nevoie de ajutor!" Mama ei i-a răspuns: „Nu ai nevoie de ajutor. Singurul lucru de care ai nevoie e o baie caldă". O altă mamă, în momentul în care fiul ei, în vârstă de douăzeci și doi de ani, i-a mărturisit faptul că merge la psihiatru, a părăsit camera fără să îi adreseze acestuia vreun cuvânt.

Margaret și-a întrebat părinții dacă poate locui cu ei în timpul în care soțul ei tânăr era internat în spital, situația lor fiind foarte precară și stresantă. Părinții au refuzat să o ajute, ceea ce a condus la ani de distanțare între ei și la decizia lui Margaret de a nu mai apela niciodată la ajutorul lor.

O altă femeie și-a întrebat mama, în aparență foarte capabilă, dacă s-ar putea baza pe ea în situația în care ar avea într-adevăr nevoie de ajutor. Răspunsul acesteia a fost: „Ar trebui să mă gândesc înainte". Bineînțeles că mama în cauză nu a oferit ulterior niciun semn de confirmare. Această reacție a contrastat puternic

cu cea a socrilor respectivei femei, al căror răspuns, în fața oricărei nevoi, a fost un necondiționat „Vom fi acolo".

Astfel, din păcate, vedem mame minimalizând problemele copiilor lor, mame care neagă existența problemelor semnificative care au loc chiar sub nasul lor, mame care își învinovățesc copiii pentru că au nevoi firești și mame care acționează cu absolută indiferență. Pentru a complica și mai mult lucrurile, vedem chiar și mame care se indignează atunci când copiii *nu* vin la ele când ei au o problemă, așa cum vom vedea mai departe.

Atunci când mama lui Sharon a descoperit faptul că fata ei făcuse un avort fără să îi spună, ea și-a luat la rost fiica în vârstă de cincisprezece ani. Poate că s-a simțit rănită sau insultată; dar comportamentul ei a fost plin de furie. Ceea ce nu a comunicat însă a fost grija față de Sharon. Ea nu a întrebat cum și de ce se întâmplase acest lucru sau de ce Sharon nu s-a simțit confortabil să-i spună de această problemă (chit că era în mod evident supărată că fata nu venise la ea să-i ceară ajutorul). Momentul respectiv, în loc să fie unul în care Sharon ar fi putut simți în sfârșit sprijin din partea mamei, nu a fost decât unul în care fata a fost certată de mama ei.

Credința copiilor că se pot îndrepta către mamă atunci când au probleme și nevoi este înrădăcinată devreme — la fel putem spune și în ce privește sentimentul că mama nu dorește să știe ce probleme are copilul, că nu are timpul sau energia să le gestioneze sau pur și simplu că nu poate fi de ajutor. Odată ce copilul devine adolescent, încercarea de a-i fi aproape în momentele dificile se încadrează de multe ori în categoria „prea puțin, prea târziu".

- V-ați îndreptat către mama dumneavoastră în momentele în care ați avut o nevoie semnificativă? Cum a răspuns aceasta? Cum a fost influențată relația voastră de felul în care ea a reacționat?
- Ați apela la ajutorul ei acum (dacă e încă în viață)? Dacă nu, de ce?

Eșecul mamei de a oferi un adăpost, un loc la care se poate reveni, un spațiu sigur îl va face pe copil să se simtă ca și cum ar fi orfan.

SENZAȚIA CĂ EȘTI ORFAN

Cei care au primit un maternaj insuficient simt adesea că nu au mamă, iar faptul că au totuși o mamă complică destul de mult lucrurile. Sentimentul este acela de a fi orfan, chiar dacă în realitate există o persoană pe care restul lumii o recunoaște ca fiind mama copilului care are senzația că e orfan. Modul în care acest sentiment al lipsei poate fi reconciliat cu realitatea este una dintre provocările pe care trebuie să le înfrunte copilul adult care a primit un maternaj insuficient. A nega această senzație înseamnă doar a perpetua sentimentul de abandon al copilului interior. O mare parte din vindecare constă în oferirea unui răspuns acestui sentiment de a fi orfan.

Un termen folosit adesea pentru a descrie acest fenomen este *complexul orfanului* sau *arhetipul orfanului.* Acesta se referă la sentimentul de a trăi fără părinți și fără iubire, complet singur în lume. Acest sentiment este adesea profund refulat, fiind foarte dureros de gestionat. O femeie a descris acceptarea acestui sentiment refulat de-a lungul anilor: *Aș putea să mor din atâta dorință de iubire.*

Studiind arhetipul orfanului, analista jungiană Rose-Emily Rothenberg observă existența unui sentiment al lipsei de valoare și a unei nevoi acute de sprijin. „El [orfanul] se simte ca fiind «cel vătămat» și are nevoie de toată grija pe care o poate obține."[61] Ea descrie un tipar de dependență și agățare de orice și oricine pare că poate oferi o protecție și o siguranță de tip matern.

Unul dintre modurile prin care se manifestă acest sentiment este foamea de iubire care îi determină pe oameni să rămână în relații abuzive sau nesatisfăcătoare, deoarece nevoia este atât de mare, încât individul nu poate renunța la partenerul său. În lipsa unui punct de reper interior legat de ce înseamnă să fii iubit, acești

oameni simt adesea: *E mai bine decât nimic.* Alții simt că este mai ușor (și mai familiar) să trăiască fără iubire decât să se apropie de vechea lor rană.

Această nevoie de hrană emoțională se extinde în afara relațiilor de cuplu și se poate manifesta în moduri subtile, cum ar fi incapacitatea de a ne îndepărta de oricine ne oferă atenție pozitivă. Am realizat că, timp de ani de zile, atunci când cineva făcea ceva frumos pentru mine, mă simțeam legată de persoana respectivă. Treptat, mi-am dat seama de faptul că hrana emoțională nu este atât de rară și că am libertatea de a decide, în cadrul fiecărei relații, când să îmi îndrept atenția în altă parte. Un gest frumos nu este echivalentul unui contract pe viață.

Alți oameni înfometați după afectivitate dezvoltă fixații asupra mâncării, în încercarea de a înlocui hrana emoțională cu cea fizică. Probabil pentru că acest lucru nu este posibil, satisfacția nu va fi niciodată totală. O femeie conștientă de faptul că folosește mâncarea pentru a-și alina foamea emoțională atunci când este stresată a sugerat faptul că înfometarea emoțională ar putea fi cauza epidemiei de obezitate cu care ne confruntăm. Multe persoane care au primit un maternaj insuficient suferă de tulburări de comportament alimentar, inclusiv de mâncatul compulsiv.

Iată câteva întrebări care vă pot ajuta să explorați acest aspect.

- V-ați simțit vreodată ca un „orfan"?
- Cum se manifestă foamea dumneavoastră de iubire?
- Care sunt modurile prin care vă mascați foamea de iubire, de sprijin și de protecție?

LIPSA UNEI ANCORE

Sentimentul de a fi conectați cu cineva reprezintă o ancoră importantă în viețile noastre. În lipsa acesteia, ne putem simți deconectați, pierduți și dezrădăcinați de lume. Acest sentiment

este, uneori, descris prin imagini ale plutirii într-un spațiu negru, asemenea unui astronaut căruia i s-a rupt cablul de legătură cu nava. Alții îl descriu ca pe o plutire pe mare, asemenea unor scânduri de lemn. Acest sentiment rămâne adesea în noi de-a lungul întregii vieți, cu excepția cazului în care depunem eforturi pentru a schimba această situație.

În lipsa unei mame calde care să acționeze ca o ancoră, există posibilitatea de a nu ne simți niciodată complet prezenți la nivelul relațional (condiție cunoscută, în cercurile psihologilor, drept „apărare schizoidă"). Cel mai probabil, nu ne vom „locui" niciodată complet propriul corp, ajungând să ne simțim mai degrabă ca niște extratereștri decât ca niște oameni. Putem continua să plutim de-a lungul întregii noastre vieți, fără a face parte vreodată dintr-o comunitate și fără a ne conecta profund cu altcineva.

Atunci când bebelușul este hrănit de o mamă care nu este complet prezentă, el nu are o ancoră de care să se agațe și pierde, de asemenea, conexiunea cu propriul corp. (Să ne amintim de modul în care bebelușul o urmează pe mamă în stările ei disociative, așa cum am descris mai sus.) Dacă nu suntem conectați la propriul corp, nu știm când ne este foame și când suntem sătui. Nu știm ce își dorește propriul corp sau de ce are acesta nevoie, pentru că nu suntem complet prezenți în el. Acest lucru contribuie la dezvoltarea tulburărilor de comportament alimentar, precum și la frecvența crescută a accidentelor și bolilor.

MAMĂ LIPSĂ, SINE LIPSĂ

Atunci când mă gândeam la un titlu pentru această carte, am luat în considerare un joc de cuvinte plecând de la titlul unei bine-cunoscute cărți a autoarei Nancy Friday, intitulată *My Mother, My Self* (Mama mea, sinele meu). La nivelul cel mai de bază, este simplu: mamă lipsă, sine lipsă — *No Mother, No Self.*

Relația noastră cu mama influențează enorm modul în care ne percepem pe noi înșine în perioada copilăriei. Adesea, un copil al cărui părinte este abuziv interiorizează respingerea și critica trăite în relația cu părintele și devine copleșit de nesiguranță, inadecvare și rușine. De cele mai multe ori, există un sentiment de sine, dar acesta este unul vătămat. În cazul unui părinte neglijent, inexpresiv emoțional sau absent — în special în timpul primilor ani de viață ai copilului —, oglindirea ar putea fi insuficientă pentru dezvoltarea sinelui fragil al copilului, lăsând în urmă sentimentul că nu ar exista niciun fel de *mine*.

Golul afectiv generează un gol interior, absența generează absență. Altfel zic: mamă lipsă, sine lipsă.

Partea pozitivă a acestui aspect o constituie probabil faptul că, spre deosebire de indivizii care se identifică cu mama și nu reușesc să se separe de aceasta, trăind în umbra ei toată viața, cei cărora le lipsește această conexiune — în cazul în care se angajează în travaliul psihic necesar — sunt mai liberi să-și creeze un sine al lor.

În cadrul capitolului următor, vom analiza impactul pe care mama absentă emoțional îl are asupra vieții copilului atât în cazurile de neglijență neintenționată (precum cele descris mai sus), cât și în cazurile de tratament abuziv.

7.

Neglijarea și abuzul din timpul copilăriei

În capitolul anterior, am analizat traiul alături de o mamă absentă emoțional. Acum facem pasul următor pentru a vedea când anume neglijarea emoțională devine abuz emoțional și care este exact relația dintre cele două.

CE ESTE NEGLIJAREA EMOȚIONALĂ?

Neglijarea emoțională sau afectivă este reprezentată de eșecul satisfacerii nevoilor rezonabile ale copilului, ce țin de dezvoltarea sa emoțională și de conturarea unui sentiment sănătos al sinelui. Tot ceea ce am prezentat în capitolul anterior descrie acest tip de neglijare afectivă.

În prima ediție a acestei cărți, am diferențiat între „păcate prin omitere" și „păcate prin comitere", neglijarea fiind inclusă în prima categorie. Psihologa Jonice Webb, a cărei muncă se concentrează pe acest domeniu, folosește aceiași termeni, afirmând simplu: „Abuzul emoțional este ceva ce părintele face unui copil — este o acțiune. Neglijarea emoțională este opusul ei — reprezentat de o lipsă a acțiunii. Diferența este cea dintre un părinte care-și ignoră copilul și un părinte ce-și maltratează copilul".[62]

Acesta este un contrast simplu și clar, adesea suficient pentru a face distincția dintre cele două. Totuși, viața nu este o fotografie în alb-negru. Spre exemplu, dacă mama nu ne hrănește, acesta este un „păcat prin omitere", dar ea ar putea, de asemenea, să ne refuze hrana în mod activ, acest gen de pedeapsă intrând în categoria „păcatelor prin comitere". Ar putea fi acest lucru la fel de adevărat la nivel emoțional? Dacă mama refuză să ne răspundă atunci când plângem isteric și ne aruncăm pe podea în fața ușii dormitorului ei, este această lipsă de reacție ceva ce mama comite cu bună intenție sau e rezultatul a ceva ce omite să facă? Pentru astfel de situații, avem nevoie de un al doilea criteriu. Avem nevoie să înțelegem *de ce*-ul acțiunii sau nonacțiunii. Suferința este provocată copilului în mod intenționat sau neintenționat?

Voi adăuga aici încă o nuanță: *Neglijența neintenționată* este eșecul de a asigura îngrijire provocat de ignoranță sau omisiune. Ne putem neglija sănătatea, finanțele, casele și, da, copiii. Neglijența neintenționată nu are o motivație malițioasă, deși poate avea rezultate devastatoare. Este posibil ca mama să nu fie conștientă de nevoia copiilor de a fi iubiți și ascultați.

Există situații de neglijare neintenționată care nu pot fi considerate accidente și, prin urmare, nu pot fi iertate? Cum considerăm cazul în care mama este pur și simplu prea obosită pentru a se ridica și a se îngriji de bebelușul care plânge? Dar dacă ea este prea ocupată cu îndatoririle sale sociale pentru a se opri și a ne asculta, chiar și în situația în care tocmai am trăit prima noastră pierdere majoră — de exemplu, moartea celui mai bun prieten? În care dintre aceste cazuri își evaluează ea în mod eronat prioritățile?

Este dificil de distins între neglijarea emoțională a copiilor și abuzarea acestora. Granița dintre acestea este adesea vagă și greu de conturat.

CUM DIFERĂ ABUZUL EMOȚIONAL DE NEGLIJAREA EMOȚIONALĂ? POT FI PREZENTE AMÂNDOUĂ ÎN ACELAȘI TIMP?

Abuzul nu este accidental, nu este o omisiune. Acesta înseamnă a face (sau a nu face) ceva cu intenția de a provoca suferință afectivă.

Adesea, abuzul emoțional ia forma ridiculizării, certei, învinuirii și umilirii. Abuzul nu are loc doar atunci când mama este furioasă, ci poate face parte din conversațiile cotidiene; el poate interveni chiar și când discuția are loc pe un ton degajat în fața prietenilor (ai noștri sau ai mamei).

Deși de cele mai multe ori abuzul ia forma cuvintelor grele și critice, acesta poate fi și nonverbal. Refuzul de a vorbi unui copil (întâlnim din nou zona neclară dintre acțiune și nonacțiune), privirile pline de ură, comportamentele care subminează sentimentul de sine, al eficacității sau al respectului de sine al copilului ori sabotarea succesului acestuia sunt toate considerate a fi abuz emoțional.

Cuvântul *emoțional* confirmă faptul că nu ne referim la răni fizice, ci emoționale, deși modalitățile prin care acționează abuzul pot include și partea corporală. Spre exemplu, am întâlnit cazurile unor fete aflate la vârsta adolescenței care au fost supuse unei enorme rușini, fiind forțate să poarte haine murdare, rupte și inadecvate. Abuzul emoțional poate include înjosirea genului copilului sau expunerea acestuia la situații terifiante sau copleșitoare.

Amenințarea cu abandonul este, de asemenea, abuz emoțional. Comentarii precum „Te duc la orfelinat" sau „Te părăsesc dacă mai faci așa" ne comunică faptul că nu ne putem baza pe prezența mamei. Copiii mai mari pot fi, de asemenea, controlați folosind aceste amenințări (acesta fiind scopul lor), consolidând un atașament nesigur și sentimentul general de nesiguranță. Amenințarea cu abandonul fizic este un abuz emoțional. Aceasta este echivalentă cu a spune „Nu te poți baza pe mine". Deoarece

aceasta este o acțiune deliberată cu efecte traumatice, ea constituie un abuz.

O mamă crudă ne cunoaște vulnerabilitățile și ne exploatează slăbiciunile. Ea știe cum să ne provoace rușine. Rușinea este una dintre cele mai dureroase emoții pe care le poate trăi cineva. Aceasta constă în sentimentul că suntem deficitari, că am greșit sau că suntem răi în mod fundamental. A provoca rușine cuiva înseamnă a-l face să se simtă deficitar și rău (și nu doar vinovat pentru propriul comportament) și este tot o formă de abuz emoțional.

Din observațiile mele, atunci când este prezent abuzul emoțional al copiilor, are loc și neglijarea acestora, dar viceversa e mai rară. Mamele absente emoțional care se încadrează în categoria mamelor deconectate nu au malițiozitatea celor abuzive și nu intenționează să-și rănească copiii. Ele sunt neglijente la nivel afectiv, dar nu abuzive. Ceea ce le permite mamelor abuzive să fie rău-voitoare este parțial lipsa de conexiune și empatie cu propriii copii, deconectare ce se traduce și printr-o neglijare emoțională. În ambele cazuri, acestor mame le lipsesc acordajul emoțional la propriii copii și o conștientizare a ceea ce presupune un bun parentaj.

Este mai ușor (dar niciodată cu adevărat ușor) de identificat ceea ce îi lipsește mamei monstruoase decât celei plăcute în aparență, dar deconectate emoțional.

CÂT DE RELE SUNT ASTFEL DE MAME?

Atât neglijarea, cât și abuzul emoțional sunt extrem de dăunătoare. Nu putem afirma (decât dacă suntem în plină negare) că „aceste dinamici nu sunt până la urmă atât de rele". Ele sunt extrem de rele, deși adesea victimele au nevoie de timp pentru a conștientiza acest lucru.

De multe ori, supraviețuitorii neglijării afective sau ai abuzului emoțional își minimalizează experiențele, spunând lucruri ca: „Cel

puțin n-am fost bătut. Nu prea am de ce să mă plâng". Și totuși, în cadrul unui studiu al Asociației Americane de Psihologie se afirmă următoarele: „Copiii abuzați și neglijați emoțional se confruntă cu aceleași (sau chiar cu mai multe) probleme ce țin de sănătatea psihică precum copiii abuzați fizic sau sexual".[63] Acest studiu a arătat că acei copii abuzați psihic suferă de anxietate, depresie, stimă de sine scăzută, stres posttraumatic, idei suicidale în aceeași măsură sau chiar mai mult decât copiii abuzați fizic sau sexual.

Neglijarea extremă în copilăria mică poate fi fatală. Unui bebeluș privat de interacțiunile timpurii îi lipsește baza emoțională sau stimularea cerebrală pentru a deveni o ființă umană deplină. În timp ce neglijarea extremă poate conduce la sentimentul copilului de a pluti deasupra vieții, fiind deconectat de propriul corp și întrebându-se dacă există cu adevărat, abuzul emoțional este chinuitor din alte motive. Sentimentul de a fi disprețuit și chiar urât de însăși persoana de care depindem este foarte dificil de asumat. Dacă mama dumneavoastră se încadrează în categoria cotoroanțelor, ați avut probabil sentimentul că viața dumneavoastră poate fi terminată în orice moment. Polii extremi de pe spectrul neglijării afective și abuzului emoțional subminează complet orice bază pentru o viață sănătoasă. (Acest lucru nu înseamnă că o viață sănătoasă este inaccesibilă, ci că va trebui să construiți o nouă bază pentru aceasta.)

Gradul de prejudiciere în urma acestor dinamici depinde de o serie de factori. În cadrul secțiunii „De ce unii copii suferă mai mult" (v. finalul cap. 5), am discutat diferențele individuale care fac oamenii fie mai vulnerabili, fie mai rezilienți, aceasta din urmă constituind un factor de luat în considerare atunci când analizăm suferința provocată de aceste răni afective.

Un alt factor important îl constituie nivelul de abuz sau neglijare emoțională. Cu cât mai constant este un anumit tratament al copilului, cu atât mai adânc va interioriza acea dinamică. Deși abuzul ocazional îi răpește, cu siguranță, copilului sentimentul de siguranță, abuzul constant nu îi permite acestuia timp pentru

a se reechilibra înainte de lovitura următoare. În mod similar, în cazul neglijării, faptul că mama este absentă emoțional pentru o perioadă (de exemplu, într-un stadiu înaintat al dezvoltării copilului sau pe perioada unei spitalizări) este mai puțin dăunător decât situația în care mama e tot timpul absentă, pe toată perioada copilăriei.

Un al treilea factor de influență îl reprezintă mediul. Există oameni prezenți care pot să atenueze comportamentele dăunătoare ale mamei? Există o altă figură parentală care e acolo și care acționează ca un amortizor, ca un punct de sprijin (sau care nu e în stare să ajute cu nimic)? Adesea am întâlnit cazuri ale unor mame violente care s-au căsătorit cu bărbați cu moralul la pământ — aceștia, deși nu sunt abuzivi, își neglijează copiii, nereușind să-i protejeze de maltratările mamei. Interferează mama, probabil din gelozie, cu formarea unui atașament afectuos între copil și alți adulți? Mamele nesigure intervin adesea în acest mod.

Există frați prezenți în viața copilului? Uneori, un frate împărtășește lumea unică în care trăim și reprezintă un port în mijlocul furtunii (chiar dacă amândoi copiii sunt vulnerabili și lipsiți de putere); în alte cazuri, fratele contribuie la experiența abuzului. Atunci când un copil își supune fratele la violență, avem aici un semn al problemelor severe din cadrul sistemului familial. Tratamentul inegal al copiilor și distribuirea inechitabilă a rolurilor pot împiedica alianța între frați. Uneori, mama își antrenează copiii într-o dinamică de rivalitate. Alteori, pentru a supraviețui, frații găsesc o modalitate de a eluda pericolul, fie ascunzându-se în dormitor, fie fugind de acasă. Poate ați întâlnit cazuri de copii care au învățat să se detașeze imersându-se într-o carte sau într-un joc în mijlocul haosului familial. Retragerea fraților în acest mod poate conduce la sentimente și mai acute de singurătate și abandon trăite de copilul abuzat.

Acum, că avem o perspectivă asupra unicității situației fiecărui individ, vă invit să analizăm efectele frecvente ale neglijării și abuzului emoțional.

EFECTELE NEGLIJĂRII EMOȚIONALE ÎN COPILĂRIE

Haideți să începem cu neglijarea afectivă și să îi analizăm efectele pe termen lung. Problemele trăite de cei care au primit un maternaj insuficient nu sunt o surpriză; acestea sunt, în mod clar, legate de funcțiile Mamei Bune care lipsesc. Iată cincisprezece probleme frecvente:

1. GOLURI LA NIVELUL SENTIMENTULUI PROPRIEI VALORI ȘI AL STIMEI DE SINE

Cei care au avut parte de un maternaj insuficient nu se simt valorizați și, cu siguranță, nu se simt văzuți. Aceștia nu au parte de oglindire și primesc puțin sprijin și slabe încurajări. Aproape întotdeauna, ei nu se simt iubiți (chiar dacă, la nivel rațional, au convingerea că mama îi iubește).

Cea mai întâlnită explicație pe care copilul și-o dă în această situație este: „Eu nu contez" sau „Trebuie să fie ceva în neregulă cu mine". Pilonul central în jurul căruia se construiește un sentiment sănătos de sine lipsește.

2. SENTIMENTUL CĂ NU SUNTEM SPRIJINIȚI

Lipsa unui reazem în copilărie conduce la absența unei capacități interne de autoajutorare și la un sentiment de nesiguranță, deoarece copilului i-a lipsit o Mamă Bună pe care să o poată interioriza. Această lipsă se manifestă, adesea, ca nesiguranță și ca dificultate de a merge mai departe. În situații dificile, ne putem prăbuși emoțional. Chiar și aflați la începutul procesului de învățare a unui aspect nou, ne putem simți copleșiți și incapabili de a performa pe măsura așteptărilor.

Uneori, cei care au devenit autosuficienți nu percep această lipsă, deoarece au învățat să se deplaseze milităreşte înainte; cu toate acestea, sub anumite presiuni, această apărare se prăbuşeşte, iar nevoia de sprijin devine manifestă.

3. DIFICULTATEA DE A ASUMA ȘI A LUPTA PENTRU PROPRIILE NEVOI

În general, *nevoie* este un cuvânt tabu pentru cei care au primit un maternaj inadecvat, deoarece nevoile sunt asociate amintirilor dureroase în care aceste nevoi nu au fost satisfăcute sau modului în care am perceput distanțarea mamei ca fiind o consecință a nevoilor noastre. Acestea sunt adesea o sursă de rușine și trebuie ascunse. În acest caz, poate fi prezentă o convingere mai puțin conștientă de tipul *nevoile mele sunt o povară.*

Nu putem cere satisfacerea propriilor nevoi dacă nu simțim că avem dreptul la ele și nu suntem convinși că ceilalți vor fi receptivi. Având un istoric personal marcat de o mamă absentă emoțional și neglijentă față de propriile nevoi, ne va fi imposibil să cerem ajutorul.

4. SENTIMENTUL CĂ SUNTEM ÎNFOMETAȚI EMOȚIONAL

Mulți dintre cei care au primit un maternaj insuficient simt cum încă încearcă să compenseze lipsa afecțiunii din copilărie. (A se vedea secțiunea „Senzația că ești orfan" din capitolul precedent.) În viața adultă, putem perpetua stilul de atașament preocupat, în încercarea de a obține o conexiune emoțională. La antipod, observăm cum alți adulți au renunțat la speranța că vor putea avea parte de intimitate emoțională. Uneori, este prezentă o oscilație între lipsa dorinței de apropiere și foamea de iubire — în termenii psihologici, vorbim despre un stil de atașament dezorganizat (vezi cap. 3).

5. DIFICULTATEA DE A ACCEPTA IUBIREA ȘI DE A MENȚINE RELAȚII INTIME

Deși cei care au primit un maternaj insuficient se simt adesea înfometați emoțional, acest lucru nu le facilitează experiența de a primi afecțiune, deoarece de cele mai multe ori intervin apărări și tensiuni. Intimitatea presupune vulnerabilitate și împărtășirea propriilor nevoi și emoții. Acest lucru este dificil de pus în practică, mai ales de către cei ce prezintă un stil de atașament autosuficient.

Persoanele care au primit un maternaj insuficient au, de asemenea, puncte de reper limitate atunci când vine vorba despre relații intime și așteptarea ca propriile nevoi să le fie satisfăcute. Este dificil să credem că cineva va fi cu adevărat prezent pentru noi atunci când acest lucru ne-a lipsit în prima și cea mai marcantă dintre relații. Mulți au, de asemenea, sentimentul (uneori, inconștient) că nu merită să fie iubiți, având convingerea că, dacă ar fi meritat, mama ar fi fost prezentă pentru ei.

Cei cu un stil de atașament dependent nu numai că au tendința să îi îndepărteze pe cei din jur, pentru că îi sufocă, dar trăiesc și sentimente de furie în relațiile de cuplu, atunci când partenerul nu le asigură iubirea perfectă pe care încă o caută. Această furie îi îndepărtează pe cei apropiați, recreând tiparul pierderii originare.

6. SINGURĂTATEA ȘI SENTIMENTUL DE NEAPARTENENȚĂ

Atunci când nu ne simțim valorizați în cadrul familiei, acest lucru poate conduce la un oarecare complex al intrusului. Ca rezultat, putem trăi simultan dorința intensă de a face parte din ceva — un grup sau o comunitate — și reticența profundă de a ne pune, din nou, într-o astfel de situație. Mulți se întreabă dacă există cu adevărat un loc în lume pentru ei. Sentimentul din copilărie că nu suntem iubiți este precursorul singurătății cronice.

7. CÂND NU ȘTII CUM SĂ PROCESEZI EMOȚIILE

Atunci când o gamă de emoții nu este exprimată în mod liber acasă (sau este exprimată doar de un părinte lipsit de autocontrol), iar mama nu și-a ajutat copilul să-și regleze sau comunice sentimentele, avem de-a face cu un gol într-un aspect important al vieții. Pentru multe persoane, o sarcină terapeutică majoră este aceea de a învăța să își identifice emoțiile în loc să reacționeze inconștient la acestea prin comportamente dependente. Cei care și-au evitat toată viața emoțiile au nevoie să le permită acestora să se manifeste și să parcurgă ciclul firesc.

8. SENTIMENTUL GENERALIZAT CĂ NICIODATĂ NU E DE AJUNS

Nu toți cei care au primit un maternaj insuficient suferă de pe urma acestui sentiment al unei lipse, dar în unele cazuri acesta este prezent. Experiența de a fi fost privați de afectivitate și atenție poate fi atât de profund înrădăcinată în conștiință, încât aceasta devine lentila prin care privim viața. Putem avea sentimentul că nu primim niciodată suficienți bani, suficientă iubire, suficientă bucurie.

De multe ori, acest lucru este complicat încă și mai mult de sentimentul de disconfort trăit atunci când suntem în situația de a primi afecțiune. Dacă mama a fost zgârcită cu sentimentele și nu le-a oferit în mod generos, adesea o parte a propriului nostru psihic acționează în baza aceluiași filtru: nu știm să oferim și să primim afecțiune cu inima deschisă. Astfel, perpetuăm acel vechi sentiment că nu e de ajuns.

9. SENTIMENTUL EFORTULUI PERMANENT

Pentru mulți dintre cei care au primit un maternaj insuficient, viața este grea. Aceștia se chinuiesc să-și ducă propriul trai, să aibă grijă de relațiile apropiate și să-și păstreze sentimentul de bine. Această zbatere permanentă este o variație a sindromului „retardului în dezvoltare", identificat în orfelinate.

10. DEPRESIA

Un motiv foarte frecvent pentru care oamenii intră în terapie este depresia. Aceasta se află în strânsă legătură cu pierderea, privarea, nevoile nesatisfăcute, lipsa afecțiunii, stima de sine scăzută, durerea și dezamăgirea neprocesate, doliul și lipsa sprijinului. Depresia este, de asemenea, un indicator al deficitelor semnificative în cadrul parentajului, mai ales atunci când începe în copilărie sau atunci când mai mulți copii din familie devin deprimați sau sinucigași într-un anumit punct al vieții lor.

11. COMPORTAMENTELE ADICTIVE

Dependența este o reacție frecventă la durerea care nu a fost metabolizată. Ea se leagă de incapacitatea de autoalinare și autoreglare afectivă sau de reacția corpului la un impuls neconștientizat. Incapabili de a procesa aceste emoții și senzații inconfortabile, învățăm să le reprimăm prin comportamente adictive, de obicei unele care asigură o formă de alinare sau amorțire.

Dependențele legate de mâncare sunt deosebit de răspândite printre cei care au fost înfometați emoțional. Mâncarea este adesea asociată cu dragostea mamei, astfel că este ușor de înțeles de ce mâncatul în exces poate fi folosit în scopul autoalinării și mascării golului lăsat de un maternaj insuficient. Mâncatul cu scopul de a satisface nevoi afective nesatisfăcute duce foarte ușor la obezitate.

12. SENTIMENTUL DE NEPUTINȚĂ

Sentimentul de neputință este rezultatul firesc al mai multor elemente din această listă, în special al primelor trei. În lipsa stimei de sine, a capacității de autoajutorare sau a unui sentiment sănătos de îndreptățire atunci când vine vorba despre propriile nevoi, este dificil să ne simțim puternici. În plus, dacă mama nu ne-a încurajat în anii premergători școlii, dacă ea nu ne-a ghidat și nu ne-a

lăudat competențele aflate în dezvoltare, sentimentul personal al eficacității poate fi compromis în mod serios.

Totuși, acest sentiment are rădăcini mai adânci. Prima sarcină a bebelușului este de a o chema pe mamă, să vină la el. Atunci când mama nu răspunde strigătelor bebelușului, ea dă naștere unui sentiment adânc al inutilității gesturilor sale menite să creeze o relație. O mamă insuficient de receptivă ne poate afecta în mod profund sentimentul că suntem capabili să ne influențăm mediul.

13. LIPSIT DE SIGURANȚĂ

Adesea cei care au avut parte de un maternaj insuficient au fost nevoiți să se descurce de unii singuri în situații nesigure. Atunci când mama nu este prezentă pentru a ne proteja în perioada copilăriei, sistemul nostru nervos poate dezvolta un tipar de vigilență excesivă pentru a compensa acest lucru. Detașarea de acest tipar nu este ușoară.

Atașamentul nesigur va conduce, de asemenea, la lipsa sentimentului de siguranță, deoarece atașamentul reprezintă baza de siguranță pentru un copil. În lipsa interiorizării imaginii calde și reconfortante a Mamei Bune, ne lipsește un rezervor important al sentimentului de siguranță.

14. PERFECȚIONISMUL ȘI CRITICA DE SINE

Atunci când mama nu oferă dragoste sau suficiente laude, copiii depun eforturi majore pentru a se conforma dorințelor mamei (așa cum le percep ei). Aceștia se controlează atent și își impun standarde înalte. *Dacă reușesc să fiu suficient de bun, o să obțin în sfârșit iubirea mamei*, se gândesc ei, agățându-se de această speranță până ajung la vârsta adultă.

Această presiune de a câștiga iubire și atenție prin rezultate bune conduce la performanțe excelente, așa cum e de așteptat, dar

și la performanțe slabe. Oamenii care trebuie să facă totul bine nu își dau permisiunea de a eșua sau de a încerca lucruri noi, care necesită un timp de învățare; de aceea ei se opresc înainte de a începe.

15. DIFICULTATEA DE A NE GĂSI VOCEA ȘI DE A NE URMA PASIUNEA

În lipsa sprijinului și încurajării, a oglindirii și a acceptării necondiționate, este mult mai dificil să ne descoperim un mod de exprimare autentic. Neglijarea poate fi astfel precursorul unui sine pierdut și a unei vieți ratate.

EFECTELE SUPLIMENTARE ALE ABUZULUI EMOȚIONAL

Părinții abuzivi emoțional sunt rareori acordați la copiii lor și receptivi la nevoile acestora, astfel că efectele neglijării emoționale vor fi, cel mai probabil, prezente și la copii ale căror mame au fost abuzive emoțional. Depresia și dependența au șanse și mai mari de a fi prezente în aceste cazuri, iar sentimentul personal de siguranță necesită multă muncă de reparație. În plus față de provocările expuse mai sus, cei care trăiesc un abuz emoțional în copilărie sunt predispuși și altor dificultăți.

16. NIVELURI RIDICATE DE ANXIETATE

Anxietatea este sentimentul că ceva nu este în regulă; este presimțirea faptului că urmează să se întâmple ceva rău. Este ușor de înțeles de ce persoanele care au suferit abuzuri emoționale în copilărie pot trăi cu niveluri ridicate de anxietate. Emoțiile și

experiențele neprocesate rămân blocate în interiorul nostru, perpetuând acest sentiment de neliniște.

Anxietatea se manifestă în multe moduri diferite. Uneori, ia forma atacurilor de panică. Alteori, se manifestă prin diverse fobii sau tipare obsesiv-compulsive. Adesea, anxietatea ne perturbă somnul. Unora dintre clienții mei le este frică să adoarmă sau se tem că vor muri în somn. Anxietatea poate cauza, de asemenea, reacții nervoase, precum tragerea părului, îngrijorarea și precauțiile în exces, iritabilitatea sau neliniștea. Sentimentul de vigilență permanentă face relaxarea dificilă, acest lucru privându-ne corpul de multe aspecte de care are nevoie pentru a funcționa în mod optim.

17. EVITAREA, CA REACȚIE PROFUND ÎNRĂDĂCINATĂ

Dacă nu avem capacitatea de ne regla emoțiile — cum este cazul multora dintre cei care au fost neglijați sau abuzați emoțional —, avem motive întemeiate pentru a nu ne activa emoțiile. Acest lucru ne poate descuraja din a ne aventura în viață, dar și din a ne explora lumea interioară. Rămânem astfel cu o gamă emoțională restrânsă, trăind în principal în plan intelectual. Nevoia de a evita trăirile afective poate, de asemenea, conduce la dezvoltarea unor dependențe.

18. ALIENAREA FAȚĂ DE PROPRIUL CORP

Adesea, copiii abuzați emoțional trăiesc atât de multă rușine în legătură cu propriul corp și atât de multă neglijare fizică, încât ajung să simtă și mai multă distanță față de propriul corp decât copiii neglijați în mod neintenționat. Un plus de amorțire, ca mecanism de apărare împotriva rușinii și traumei neprocesate, face acomodarea în propriul corp mult mai dificilă. Rezultatul acestor atitudini este faptul că propriul corp nu ni se pare real, ci mai degrabă o alcătuire de părți neanimate. Putem avea astfel sentimentul că nu suntem complet umani.

19. DEGRADAREA SĂNĂTĂȚII

Incapacitatea de a ne integra complet în corpul nostru reprezintă o piedică majoră în calea bunei sale dezvoltări, acesta rămânând separat de rețeaua energetică de unde își primește instrucțiunile. La un nivel mai practic, atunci când nu suntem cu totul prezenți în corp, nu putem fi receptivi la nevoile acestuia — de odihnă, hidratare, hrană, mișcare și așa mai departe.

Stresul ridicat poate, de asemenea, compromite sistemul fizic. Evenimentele adverse din perioada copilăriei sunt asociate în mod puternic cu incidența bolilor din viața adultă, așa cum a fost revelat de studiul efectuat pe scară largă dedicat experiențelor adverse din copilărie (Adverse Childhood Experiences Study).[64] Sistemul imunitar și cel nervos împreună cu toate celelalte au fost copleșite în perioada în care aveau nevoie de sprijin pentru a se dezvolta. Acestea nu pot funcționa la fel de eficient precum cele ale unui corp care a avut șansa unei dezvoltări neîntrerupte.

Cei care se ocupă de efectele somatice ale traumei psihice știu deja că, în aceste cazuri, „corpul poartă povara" traumei. (Există inclusiv o carte cu titlul *The Body Bears the Burden* [Corpul poartă povara], de Robert Scaer.) Ceea ce am sugerat până acum este faptul că, atunci când nu ne „locuim" complet corpul și nu suntem acordați la el (suferind de discontinuități de dezvoltare în primii ani de viață), corpul nostru va purta povara traumelor suferite, sistemele importante ale acestuia fiind astfel compromise. Există și un alt mod prin care corpul ne poartă poverile încercând simultan să ni le reveleze; astfel, corpul exprimă, prin simptome fizice, ceea ce nu poate fi încă metabolizat în plan psihic. Spre exemplu, durerea sufletească neelaborată devine durere de inimă; la fel, o disfuncție vocală exprimă încercarea de a păstra un secret care nu poate fi împărtășit sau indică o „voce" (o expresie individuală) care a fost negată. Uneori, procesele fiziologice care duc la îmbolnăviri sunt asociate în mod clar acestor blocaje psihice, alteori asocierile corp—minte sunt mai dificil de observat. Chiar și neconștientizat,

simptomul este prezent, cauzând o disfuncție organică reală (termenul tehnic pentru aceasta fiind *tulburare somatoformă*).

Din toate aceste motive, sănătatea noastră are de suferit atunci când purtăm povara unei traume timpurii nerezolvate.

20. DIFICULTATEA DE A TE ÎNCREDE ÎN ALȚII

Dacă am fost abuzați emoțional în copilărie, e de așteptat că vom fi răniți, folosiți, manipulați și părăsiți și în viața adultă. Ne putem simți prea vulnerabili pentru a coborî zidurile clădite în scopul de a ne proteja. Și ni se va părea ciudat atunci când oamenii par să fie interesați de noi în mod autentic; de aceea nu vom avea încredere că interesul va fi de durată și că nu ascunde, de fapt, alte motive. Există, de asemenea, teama că vom fi părăsiți în momentul în care vom începe să ne încredem în cineva. Pentru cei al căror istoric personal include experiența abuzului, relațiile intime echivalează cu suferința.

Sunt multe modalități prin care putem încerca să ne protejăm de această suferință. Una dintre ele este de a nu le permite altora să se apropie cu adevărat de noi. O alta este de a anticipa în mod constant „pericolul", judecându-i pripit pe ceilalți, pentru a avea motiv să ne distanțăm de ei. Spre exemplu, putem apela la o întreagă listă de critici la adresa partenerului nostru în momentul în care începem să ne simțim vulnerabili și apare frica că am putea deveni dependenți de el.

A învăța să acordăm încredere semenilor poate fi un proces de durată.

21. CÂND NE SIMȚIM FOLOSIȚI ȘI NEFERICIȚI ÎN CADRUL RELAȚIILOR

Bineînțeles că experiența abuzului în cadrul primei noastre relații cu un părinte ne face mai vulnerabili atunci când, mai târziu, relaționăm cu alții care ne tratează în mod similar sau care ne fac să ne simțim la fel. Am învățat, spre exemplu, să fim complezenți

pentru a reduce din agresivitatea celuilalt, ajungând chiar amorțiți afectiv, ca reacție la violența celuilalt. De cele mai multe ori, persoanele care rămân în relații abuzive au un istoric de abuz timpuriu.

Un alt tipar adoptat adesea în aceste situații este cel de îngrijitor dedicat — persoana se sacrifică și dă totul pentru cei care nu știu decât să „primească". Putem ajunge astfel să ne punem în situații neconvenabile, forțându-ne să îndeplinim cereri absurde și plasându-ne propriile nevoi pe ultimul loc. Acest lucru se întâmplă pentru că am învățat să ne așteptăm doar la firimituri. Deoarece ne dorim în mod disperat o relație, fără a ne aștepta la reciprocitate, putem ajunge să depunem eforturi imense pentru a servi oameni care au nevoie de aplauze.

22. PLAFONAREA INTERIOARĂ

Adesea, perpetuăm privarea afectivă trăită în perioada copilăriei. O formă a acestui fenomen este sentimentul că „nu avem voie" să simțim anumite emoții, să luăm anumite decizii sau să avem succes. O femeie mi-a spus odată că nu-și permite să simtă bucurie. (Ar fi de înțeles că nu ne dăm voie să fim furioși. Dar nici bucuroșii?!) O altă clientă mi-a spus că nu avea „niciun drept" să își transforme casa așa cum și-ar fi dorit. Adulți capabili în viața de zi cu zi se pot simți paralizați atunci când vine vorba despre lucruri pe care părinții lor nu le-ar fi permis să le facă. O altă femeie mi-a spus că nu i s-a îngăduit să aibă copii până la vârsta de 35 de ani, astfel că a fost nevoie de ani la rând și de multe intervenții chirurgicale pentru a reuși să rămână gravidă, fenomen pe care aceasta îl lega de sentimentul de a „nu avea voie".

Mulți învață din copilărie faptul că nu li se permite să aibă succes sau să își depășească mama. O femeie mi-a spus că era nevoită să își ascundă succesul de la școală sau de la serviciu, deoarece mama l-ar fi demontat. Cât de trist este faptul că succesul, în loc să fie sărbătorit, a trebuit să fie ascuns! În acest caz, mama a transmis foarte clar mesajul: „Nu vei fi niciodată suficient de bună". Acestei

fiice (care a devenit o profesoară universitară) mama i-a spus în mod repetat că ar trebui să se facă secretară.

Chiar și atunci când lași în urmă aceste limitări, încercând să te realizezi, tot te vei împiedica de unele rămășite. Cum este de exemplu sentimentul că nu suntem suficient de buni sau chiar că suntem impostori; un alt obstacol este tendința de a ne denigra propriul succes, exact așa cum o făcea mama. Poate că modul prin care o facem diferă, ca atunci când reușita noastră e făcută invizibilă sau ca atunci când ne autosabotăm. Mulți supraviețuitori ai unei astfel de copilării se concentrează asupra propriilor eșecuri mai degrabă decât asupra succeselor, privându-se astfel de o imagine de sine mai încurajatoare.

23. AGRESORII INTERNI

Deși cu toții avem o voce critică interioară, care își face simțită prezența ocazional, persoanele care au suferit critici aspre în perioada copilăriei au adesea un critic interior neobișnuit de dur. Deși unele păreri susțin faptul că o voce critică interioară este motivată pozitiv și încearcă să ne protejeze (chiar dacă într-un mod inadecvat), cei care au suferit abuzuri emoționale rămân cu o voce autocritică scăpată de sub control sau au o altă parte internă care acționează abuziv, cu intenția de răni. Adesea acest agresor intern are aceleași convingeri ca mama abuzivă: *Ești un bun-de-nimic, gras, leneș, prost și ar trebui ca toată lumea să vadă cum ești.*

Traiul cu un agresor intern sau cu o voce critică scăpată de sub control este un iad. Nu suntem niciodată siguri că vom fi scutiți de un astfel de atac.

24. SINELE PRĂBUȘIT

Atunci când suntem respinși în copilărie, tindem să interiorizăm această respingere în lumea noastră internă, trăind drept consecință

în conflict cu noi înșine și simțindu-ne lipsiți de valoare (de unde și resemnarea). Putem ajunge la vârsta adultă fără să știm că avem dreptul de a fi tratați cu respect și grijă de către ceilalți și de către noi înșine, deci fără să fim conștienți de dreptul nostru de a prospera.

Unele persoane care au avut parte de un tratament ostil în copilărie ajung să creadă că nu merită să fie atinse, că pot fi toxice pentru cei care se apropie de ele. Atunci când avem sentimentul că propria ființă este cumva în neregulă și respingătoare, cu siguranță că nu vom avea încrederea necesară pentru a iniția relații cu ceilalți și pentru a cere ceea ce ne dorim. O viață modelată de sentimentul că ești respins este adesea o viață ratată, marcată de tendințe către automutilare, așa cum vom arăta mai jos.

Mai mult decât atât, în cazul în care părinții au avut controlul absolut și au luat toate deciziile pentru noi, putem simți că nu avem niciun drept de a lua propriile decizii. Mă gândesc acum la cazul unei femei aflate la vârsta mijlocie care considera exagerat faptul că ar putea decide ea însăși legat de modul în care își poartă părul. Această femeie nu pășise încă decât parțial în viața adultă.

Această colapsare a sinelui este o extensie a lipsei de putere resimțite de majoritatea persoanelor neglijate în copilărie.

25. AUTOMUTILAREA

Comportamentele ce țin de automutilare pot varia, de la autosabotajul subtil și lipsa unei bune griji de sine până la forme de automutilare, precum tăiatul sau arsul corpului ori chiar suicidul. Automutilarea poate fi înțeleasă în mai multe moduri:

- ca o perpetuare a abuzului unui agresor care a fost interiorizat
- ca rezultat al autoînvinovățirii pentru abuzul suferit în trecut
- ca o încercare distorsionată a unei părți autoritare a psihicului de a instaura un comportament perceput drept bun

- ca o expresie a rușinii și ca încercare de a o gestiona
- ca o expresie a urii de sine, rezultat al urii absorbite din exterior sau al furiei reprimate și întoarse asupra sinelui
- ca o încercare disperată de a simți ceva sau, invers, de a ne amorți trăirile.

Dacă aveți tendințe către automutilare, vă recomand să lucrați cu un terapeut, în scopul de a vă proteja și de a vă schimba comportamentul.

26. DISOCIEREA FRECVENTĂ SAU CONTINUĂ

Disocierea, așa cum am descris-o în *Healing from Trauma* (Vindecarea traumei), este sentimentul că *nu suntem cu totul aici.* Cel mai adesea, ea este reprezentată de o deconectare la propriul corp de la propriile emoții și de la mediul înconjurător. Cu toții experimentăm disocierea în proporții mici, spre exemplu atunci când ne pierdem concentrarea și acționăm pe pilot automat, diminuându-ne atenția conștientă și prezența. Pentru cei marcați de traume din trecut, această disociere are loc mai frecvent și este mai derutantă.

Adesea procesul de disociere este declanșat subit. Acesta funcționează ca un „întrerupător" pentru sistemul nervos copleșit. Disocierea reprezintă un răspuns la situații de criză și acționează cu succes doar parțial, deoarece starea de disociere în sine este percepută drept o criză — în ea, ne simțim ca și cum ne-am pierdut mințile. Într-o stare de disociere intensă, ne putem simți atât de dezorientați și incapabili de a ne concentra, încât uităm, de exemplu, să punem laptele înapoi în frigider.

Disocierea este o reacție învățată la stres și la situații periculoase. Nu este vorba despre un vot sau o decizie conștientă, ci mai degrabă despre o reacție involuntară de tipul *Gata, am plecat de-aici!* Disocierea poate dura câteva minute sau câteva zile, dar există oameni care își petrec majoritatea vieții într-o stare de disociere intensă, în care sunt impasibili față de aspecte importante ale

existenței lor — adesea ei se separă cu totul de propriile emoții, de propriul corp și de mediul înconjurător.

Anumite părți ale psihicului pot fi deconectate de altele, până în punctul în care putem vorbi despre o tulburare disociativă. (A se vedea secțiunea dedicată bolilor psihice din cap. 8.) Acest lucru se întâmplă atunci când fragmente ale sinelui includ anumite aspecte ale experienței noastre, dar funcționează izolat, fiind separate de o barieră care nu permite comunicarea dintre aceste aspecte ale experienței și restul părților care alcătuiesc psihicul. (Aflați mai multe despre aceasta în capitolul 11.)

O femeie mi-a descris sentimentul din copilăria mică specific pentru momentul în care își aștepta mama: *Unde este?* Acest sentiment a fost urmat de trăirea unui clivaj interior (s-a separat de sine, a evadat din sine) și de imposibilitatea de a-și resimți propriul sine ca fiind în întregime real. Femeia a plâns atunci când i-am spus: „Este timpul să vă mutați înapoi înăuntru". (A se înțelege: „E cazul să reveniți în propriul corp și la propria viață".) „Dar durerea aceea insuportabilă va fi acolo", a protestat ea. „A fost insuportabilă atunci, dar lucrurile pot fi diferite acum", am asigurat-o eu. „Sunt aici ca să vă ajut să-i faceți față."

27. AMNEZIA

Lipsa amintirilor despre evenimentele semnificative sau chiar despre porțiuni întregi din perioada copilăriei este des întâlnită în cazul traumei psihice. Distinctă de amnezia cauzată de lovituri la cap sau de alți factori fiziologici, amnezia disociativă reprezintă uitarea acelor aspecte care sunt prea dureroase pentru a fi amintite. În acest caz este vorba despre o structură defensivă a psihicului care decide că anumite aspecte sunt prea dificil de gestionat, așa că sunt făcute să „dispară". Acest mecanism de apărare este numit *refulare.*

Ne este, probabil, familiar acest fenomen atunci când ne gândim la cazul abuzului sexual în copilărie, în special atunci când acesta are loc acasă. Oricum, refularea poate avea loc în cazul oricăror

amintiri dificil de păstrat. Lucruri oribile care ne-au fost spuse sau cu care am fost amenințați ne fac viața un iad, așa că îndepărtarea acestora din experiența conștientă devine o condiție a supraviețuirii.

28. NU MAI ȘTIM SIGUR CE E REAL ȘI CE NU

Sentimentul că putem distinge între ceea ce este adevărat și ceea ce este fals constituie un element important al încrederii în trăirile noastre. Dacă am suferit în urma abuzului emoțional în mod repetat și de la o vârstă fragedă (în mod special dacă abuzul a fost negat sau am fost învinuiți pentru el), dacă nu am avut un spațiu sigur în care să ne putem retrage, singurul nostru refugiu fiind propria lume internă, s-ar putea să fi dezvoltat sentimentul că nu mai știm sigur ce este real. Ne putem întreba: *Chiar s-a întâmplat asta sau doar mi-am imaginat, doar am visat?* Dacă mama a negat o parte din experiența noastră sau și-a rescris propriul scenariu, sentimentul realității poate fi fragil.

Această senzație de ireal poate veni și odată cu fragmentarea (disocierea) descrisă mai sus. De fapt, femeia din exemplul dat mai sus nu putea să înțeleagă faptul că există de una singură, pe cont propriu. Ea simțise întotdeauna faptul că are nevoie de supraveghere continuă, de cineva care să îi urmărească progresul, de cineva care să o vadă; altfel, i se părea că ea „nu există" (nu este reală).

În cazul disocierii constante, atingerea stării de prezență, traiul în *aici-și-acum*, poate fi foarte dificil de realizat. A deveni „real" poate fi un obiectiv terapeutic major.

29. DE CE SUNT HIPEREMPATIC?

O copilărie lipsită de un sentiment al siguranței, alături de părinți abuzivi emoțional, își va face victimele hipersensibile la critică, respingere și abandon, conducând la o vigilență permanentă. Această hipervigilență și granițele personale ineficiente (deoarece ele nu au fost niciodată dezvoltate sau au fost distruse prin caracterul

invaziv al părinților) pot contribui la situația în care cei afectați ajung să trăiască doar prin intermediul emoțiilor și motivațiilor împrumutate de la ceilalți. Atunci când acest lucru se întâmplă în mod inconștient, involuntar și frecvent, ne referim la persoanele respective ca fiind *hiperempatice*. Înțelegem adesea prin acest lucru un exces de empatie, de sensibilitate empatică. O parte din problemele puse de această situație constă în faptul că persoanele hiperempatice confundă experiențele celorlalți cu propriile trăiri. Ele se găsesc adesea în situația în care se întreabă de ce sunt atât de furioase sau deprimate sau de ce suferă de o durere de spate în loc să identifice aceste trăiri ca fiind experiențe ale altor persoane, pe care le-au preluat ca rezultat al granițelor personale permeabile.

Un procent ridicat al clienților mei este reprezentat de persoane hiperempatice (în engleză: *empaths*) și cred că acest lucru este relevant. Am descris această situație în termeni psihologici, dar sunt și alți factori de luat în considerare, precum un sistem nervos și o fiziologie mai sensibile (vorbim în acest caz de „persoane hipersensibile").

Supraviețuitorii traumelor prezintă multe dintre caracteristicile persoanelor hipersensibile. Persoanele care suferă de tulburări de deficit de atenție au, de asemenea, multe dintre caracteristicile supraviețuitorilor traumelor — același lucru se observă și la persoanele autiste înalt funcționale sau la cei care au suferit traume craniene. Legat de aceste conexiuni dintre cauze și simptome, nu putem ști întotdeauna cu siguranță de unde se trag anumite simptome. Oricum, tipare diferite iau naștere din cauze diferite. Nu este necesar ca, dacă ați avut o mamă absentă emoțional, să suferiți de pe urma tuturor acestor afecțiuni, dar e clar că trăsăturile acestor simptome se pot suprapune.

Vă invit să explorăm mai departe acest teritoriu ambiguu, plecând de la întrebarea *Ce este în neregulă cu mama?*

8.

Ce este în neregulă cu mama?

Lăsăm în urmă întrebarea aceea oribilă legată de *Ce este în neregulă cu mine?* (de vreme că mama nu mă prețuiește), pentru a ne îndrepta asupra unei noi probleme: *Ce este în neregulă cu mama?* Mă bucur că ați întrebat asta, în sfârșit! Este adevărat: Unei mame absente emoțional (chiar dacă este, în rest, complet plăcută) îi lipsește ceva, iar unei mame abuzive emoțional îi lipsește chiar și mai mult. Vom analiza ambele aspecte în cadrul acestui capitol. Vom începe cu acele motive frecvente pentru care mama ajunge să fie absentă în cadrul relației cu noi, urmând să ne îndreptăm apoi atenția asupra factorilor implicați adesea în cazul maternajului abuziv.

NICI EA N-A AVUT PARTE DE UN MATERNAJ ADECVAT

Primul și probabil cel mai frecvent motiv pentru care mama oferă atât de puțin în rolul de părinte este faptul că nici ea n-a avut parte de un maternaj adecvat. Ea însăși a avut parte de un maternaj similar celui pe care îl oferă. Iar această moștenire transgenerațională trebuie schimbată de cititorii cărții de față.

Văd adesea acest lucru în cazul mamelor care provin din familii numeroase, unde mamei îi era imposibil să se împartă pentru toată lumea; la fel și în cazul femeilor ale căror mame au fost preocupate de supraviețuire (spre exemplu, în situația imigranților). Viziunea noastră asupra parentajului s-a schimbat în ultimii ani, dar poveștile celor care au primit o îngrijire maternă insuficientă sunt construite pe baza unei viziuni învechite asupra educației, potrivit căreia sarcina unui părinte este pur și simplu aceea de a satisface nevoile fizice ale copilului. Părinții care văd educația în acest fel nu știu nimic despre multiplele chipuri ale Mamei Bune, descrise în această carte. Este posibil ca o mamă absentă emoțional să fi primit un maternaj insuficient din unul sau mai multe dintre motivele analizate în cartea de față. De aceea ea nu va putea înțelege nevoile diverse ale unui copil. Este, de asemenea, posibil ca ea să-și fi pierdut mama în copilărie sau ca aceasta să fi fost bolnavă și să nu fi reușit să îndeplinească rolul de mamă implicată, capabilă și darnică.

ȘI-A REPRIMAT EMOȚIILE

Mama poate fi indisponibilă din mai multe motive. Două dintre cele mai întâlnite temeiuri sunt depresia și trauma neprocesate, deși orice alți factori (precum părinții absenți emoțional sau agresivi) o pot face pe mamă hipervigilentă și indisponibilă. Reprimarea propriilor emoții este des întâlnită în cadrul culturii americane, fiind intensificată de lipsa unui echilibru între muncă și viața personală.

La nivel colectiv, abundă traumele netratate. Războaiele, dezastrele, agresiunile sexuale și abuzul sunt doar câteva dintre cauzele traumelor. În cadrul interviurilor luate pentru cartea de față, am aflat că mamele multor persoane cu care am discutat au fost victime netratate ale diverselor traume sau copii ale unor victime

netratate. Unele purtau cicatricile Holocaustului. Altele trăiseră pierderea tragică a unui membru al familiei, eveniment peste care nu reușiseră niciodată să treacă. Incapacitatea de a depăși trauma respectivă a fost factorul crucial în acest caz. Cercetările arată că priceperea unei femei în a crea un atașament sigur cu propriul copil depinde mai mult de capacitatea ei de a gestiona evenimentele emoționale dureroase decât de istoricul ei traumatic și de pierderile suferite.[65]

Un alt motiv pentru care mama și-a reprimat afectele ar putea fi depresia. Cel mai probabil, o astfel de depresie nu a fost diagnosticată și tratată, afectându-i astfel în mod dramatic pe toți cei implicați. Există mulți factori somatici care contribuie la depresie, aceștia incluzând anumite afecțiuni medicale, unele deficite nutriționale și chiar medicația antidepresivă sau luată pentru alte boli. În cadrul cărții de față, am descris modul în care depresia e rezultatul frecvent al lipsei cărămizilor necesare pentru o fundație emoțională solidă și al unui parentaj deficitar. Sunt de acord cu acea concepție relativ veche a depresiei ca fiind un capac (care presează) peste emoțiile pe care nu le putem gestiona. Atunci când suntem deprimați, este dificil să fim motivați, să ne pese sau să simțim satisfacție și bucurie.

Întâlnim astfel în mod paradoxal atât oameni deprimați care trăiesc în ceață și nu își pot percepe cu claritate propriile emoții, cât și persoane deprimate, chinuite de emoții dureroase, care își petrec o bună parte din timp plângând. Depresia nu este simplă. Există mulți factori implicați, multe forme de depresie și multe teorii legate de cauzele acesteia.

Indiferent de elementele constitutive, mamele deprimate tind să se retragă în ele însele, lipsindu-le energia sau capacitatea emoțională (sau chiar și claritatea mentală) de a oferi un parentaj implicat și dedicat. În multe cazuri, mama deprimată își petrece majoritatea vieții în dormitor, deconectată de viața familiei.

EA NU S-A MATURIZAT NICIODATĂ

Descrierile multor mame disfuncționale relevă o dezvoltare emoțională, socială și chiar cognitivă incompletă. Este posibil ca o astfel de femeie să fi învățat să fie sociabilă și charismatică, dar, în spatele acestei interacțiuni, să funcționeze la nivelul unei adolescente sau chiar al unui copil. Uneori, aceste mame au fost tratate ca niște prințese în cadrul propriilor familii, acest lucru conducând la faptul că ele nu au învățat niciodată să își asume responsabilități. Cel mai probabil însă aceste mame au fost, la rândul lor, crescute de niște părinți imaturi.

Mamele imature sunt uneori îngrijite de propriii soți, care le oferă un venit fix și preiau sarcinile ce țin de casă și parentaj. Alteori aceste sarcini sunt gestionate de copiii mai mari. Există cazuri în care copii în vârstă de trei sau patru ani preiau responsabilitatea de a-și adormi, îmbăia și hrăni frații mai mici, de a spăla vasele, toate acestea încă dinainte de a fi suficient de înalți pentru a folosi chiuveta în mod adecvat!

Mamele imature sunt adesea descrise ca fiind superficiale, egoiste, meschine, ușor de ofensat, manipulatoare și având tendința de a adopta rolul de victimă. Imaturitatea emoțională poate fi accentuată de trecerea timpului, mamele aflate la o vârstă înaintată necesitând tot mai multă îngrijire. Acestea se pot victimiza, izbucnind în crize de nervi în situațiile în care sunt îngrijite de membrii familiei sau de asistenți.

În *Adult Children of Emotionally Immature Parents* (Copiii adulți ai părinților imaturi emoțional), psihoterapeuta Lindsay Gibson descrie pe larg aproximativ treizeci de caracteristici care definesc imaturitatea emoțională.[66] Acestea coincid în mare parte cu ceea ce probabil ați trăit alături de un părinte neglijent și abuziv emoțional: incapacitatea de a gestiona emoțiile proprii (sau pe ale altora), revărsarea afectelor în mod inconștient, învinovățirea celorlalți și refuzul de a prelua responsabilitatea, lipsa empatiei și așteptarea ca

cei mici să aibă grijă de nevoile și emoțiile părintelui, egocentrismul, gândirea obtuză și lipsa de toleranță pentru ceea ce este diferit de sine, inconsecvența, lipsa eforturilor de reparare a disfuncțiilor din relații și așteptarea ca cei mici să treacă peste aceste probleme și totul să revină la normal. Sună familiar?

DE CE MAMA NU SE POATE DEDICA

În cadrul practicii mele terapeutice, lucrând cu adulți care au primit un parentaj inconsistent, am auzit povești sfâșietoare despre părinți care nu pot oferi grijă și afectivitate. Am auzit povestea unei fetițe care-și aștepta părinții în frig și întuneric, într-o mașină, în timp ce aceștia beau în barul local; sau a femeii ai cărei părinți nu îi pot recunoaște succesul; sau a cadoului de naștere atât de meschin, de patetic și de nepotrivit, încât este perceput mai mult ca o pierdere decât ca un dar.

Cum ajunge mama să fie atât de puțin dedicată? Există mai multe posibilități.

- S-ar putea să fie împovărată de resentimente, chiar și în mod inconștient. (Am văzut această dinamică în cazurile în care copilul a fost nedorit.)
- Propriile ei nevoi narcisice sunt amenințate de nevoile copilului, iar ea este incapabilă de a și le pune în plan secund.
- Copilăria ei ar fi putut fi marcată de un parentaj extrem de sărac, fapt pentru care suferă și acum, neputând să-i ofere propriului copil ceea ce ei i-a lipsit.
- Unele mame sunt marcate de o nesiguranță profundă, frica lor de respingere fiind atât de mare, încât evită să acționeze.

Poate fi derutant și chiar înnebunitor atunci când o mamă rigidă se comportă diferit decât o face în mod uzual. Una dintre clientele

mele a adus, într-una dintre ședințe, o scrisoare primită de la mama ei, în care mama își împărtășea în mod debordant iubirea pentru fiică. Cu toate acestea, clienta mea nu avea nicio amintire a vreunei dovezi de iubire, în afară de scrisoarea respectivă. Sentimentul mamei față de ea fusese, în principal, perceput drept unul de ostilitate. Era această scrisoare dovada iubirii reale, reprimate din nesiguranță? Sau era, mai degrabă, o fantezie compensatorie a unei mame care nu își putea accepta sau gestiona emoțiile negative? Era poate dovada manipulării sau a dorinței de îmbunătățire a propriei imagini? Mai degrabă decât ceea ce spun oamenii, ei se definesc prin ceea ce fac concret de-a lungul timpului.

SUFERĂ MAMA DE O BOALĂ PSIHICĂ?

TERMENI PSIHOLOGICI

Putem vorbi despre ceea ce este în neregulă cu mama folosind termeni comuni — precum *insensibilă, blocată emoțional, egocentrică, meschină* și *nebună* —, sau putem folosi limbajul ce ține de psihopatologie: *personalitate narcisică, personalitate borderline* și așa mai departe.

Poate fi util să identificăm dacă mama (sau oricine altcineva) suferă realmente de o tulburare psihică, dar este, de asemenea, important să știm că aceste tulburări reprezintă constelații de simptome ce se regăsesc în cazul mai multor boli.

Aceste simptome trebuie să apară cu o anumită frecvență și intensitate pentru a putea fi catalogate drept boală, dar sunt, de asemenea, întâlnite și în forme nepatologice. Astfel că putem observa unele trăsături ale unei tulburări psihice, dar, în lipsa îndeplinirii tuturor criteriilor necesare, ea nu poate fi diagnosticată ca boală propriu-zisă. Pentru a complica și mai mult lucrurile,

oamenii pot suferi de pe urma mai multor „tulburări". Și să nu uităm că procesul de codificare a bolilor mentale aduce tot timpul schimbări și reformulări. Viziunile noastre se schimbă, trendurile politice merg într-o anumită direcție și, iată, avem de-a face cu o nouă boală — sau o alta este eliminată din nomenclator.

Dacă folosirea lexiconului psihologic explică mai bine prin ce ați trecut sau dacă vă ajută să vă înțelegeți mai bine mama, aceste diagnostice pot fi utile. Propun totuși să nu desconsiderăm faptul că putem vorbi despre același fenomen, la fel de real, folosind termeni mai simpli, precum *rău-voitor, copilăros* sau *absent emoțional*. Putem întâlni multă suferință și multe perturbări la nivelul psihicului care nu intră în aceste cadre rigide de diagnostic.

Există câteva tulburări psihiatrice observate în mod constant în cazul mamelor mai puțin iubitoare. Acestea sunt tulburarea de personalitate borderline și tulburarea de personalitate narcisică. Înțelegerea acestora ne va ajuta, pe măsură ce parcurgem problemele comune cu ajutorul unui limbaj accesibil.

NARCISISMUL

Mulți nu realizează faptul că narcisismul reprezintă o etapă normală în evoluția individului, deoarece acesta este de obicei discutat în contextul comportamentului patologic. Această secțiune analizează acel narcisism „extrem", care ține de tulburările de personalitate.

Personalitatea narcisică își are originea într-o rană la nivelul sentimentului valorii personale, care face ca individul să se simtă atât de disprețuit, încât este nevoit să își construiască o imagine protectoare, conferindu-și o valoare exagerată. Procesul de apărare a unei imagini de sine fragile conduce la multe comportamente defensive extreme, adesea recurgându-se la atacuri directe asupra celor care amenință stabilitatea acestei imagini. Narcisicul răzbunător va face orice pentru a-l distruge pe cel care îi activează rușinea inconștientă.

Iată câteva caracteristici comune ale indivizilor afectați de narcisismul extrem:

- Este întotdeauna vorba despre ei.
- Tânjesc după admirație și atenție.
- Nu greșesc niciodată (în ochii lor). (Și nici nu vă recomandăm să arătați cu degetul către greșelilor lor!)
- Sunt mai buni în orice aspect.
- Au o viață afectivă plată și sunt lipsiți de empatie.

Deoarece, pentru o mamă narcisică totul este despre ea însăși, aceasta își va asuma meritul pentru succesele copiilor ei — pentru orice o va face să arate bine prin propriii ei ochi. Însă, deoarece este nevoită să-și protejeze imaginea de sine cu orice preț, ea îi învinovățește în totalitate pe cei din jur pentru toate nereușitele ei. Ea își poate chiar împovăra unul dintre copii cu rușinea ei subiacentă, acesta fiind un motiv suficient pentru a-i aplica apoi rele tratamente.

Sentimentul principal lăsat de o mamă narcisică se traduce astfel: *Probabil că nu sunt suficient de bun.* Este rezultatul criticilor ei și al nevoii ei permanente de a ne fi superioară. Cum am putea înflori și atinge succesul atunci când știm că mama ne va pedepsi sau că va încerca să ne priveze de reușită, adesea printr-o agresivitate pasivă?

O mamă narcisică poate avea și ceva din explozivitatea afectivă a altor tipuri de personalitate patologică. Ea poate izbucni atunci când se simte amenințată, manifestând o așa-numită „furie narcisică". În timpul acesteia, ea poate arunca epitete vulgare și acuzații șocante. În cazul în care nimic altceva nu pare să funcționeze, ea va trece la autovictimizare. Alături de un părinte narcisic, învățăm să acceptăm învinuirile (nedrepte), să ne reprimăm nevoile și să devenim o „oglindă laudativă".

Mamele narcisice sunt derutante, deoarece, spre deosebire de mamele mai puțin comunicative, acestea pot fi grijulii și de ajutor atunci când nu se simt amenințate, în special în perioada în care copiii sunt foarte mici. Mamele narcisice devin adesea competitive atunci când fiicele lor încep să se maturizeze, criticând într-un mod

detestabil aspectul fizic al fiicelor, flirtând cu iubiții acestora sau stând la taclale cu prietenele lor.

Atunci când cineva ne neagă propria realitate, putem fi destabilizați — mamele narcisice, borderline sau disociate răspund adesea cu „asta nu s-a întâmplat". Ele pot chiar minți. În lipsa unui sentiment ferm al încrederii în percepția noastră asupra lucrurilor, putem începe să ne îndoim de propria realitate, ceea ce ne compromite sentimentul de sine.

TULBURAREA DE PERSONALITATE BORDERLINE

La fel ca în narcisism, mamele borderline se simt adesea trădate și atacate atunci când emoțiile și percepțiile nu le sunt validate. Ca rezultat, ele resping, pedepsesc și demonizează pe oricine care, în percepția lor, le dezamăgește.

Trăsăturile principale ale tulburării de personalitate borderline includ:

- furie intensă, irațională
- instabilitate emoțională
- impulsivitate (adesea cu efecte dăunătoare) care se traduce în cumpărături în exces, promiscuitate sexuală, tulburări de comportament alimentar, abuz de substanțe ilegale, șofajul riscant și chiar automutilarea fizică
- sentimentul cronic de gol interior și de identitate instabilă
- frică disperată de abandon
- dificultatea de a menține relații, adesea alternând între idealizarea și devalorizarea celuilalt.

Mamele borderline tind să reacționeze în mod exagerat și pot fi imprevizibile, uneori afișând un comportament plin de grijă, alteori izbucnind în crize de furie necontrolată. O dinamică deosebit de dificilă întâlnită adesea la mamele borderline o reprezintă tendința de a trata unul dintre copii ca fiind „copilul de aur", ce nu poate greși cu nimic, în timp ce un altul este tratat ca fiind

complet rău, incapabil, în ochii mamei, de a face ceva așa cum trebuie. „Oaia neagră" poartă astfel povara urii de sine și a rușinii transmise de mamă.

Christine Ann Lawson descrie în cartea *Understanding The Borderline Mother* (Înțelegerea mamei borderline) modul în care mama borderline nu respectă granițele personale, folosește frica și învinuirea pentru a-și controla copiii, îi manipulează („Dacă m-ai iubi, ai..."), le cere copiilor să fie de acord cu ea în permanență, adesea pedepsindu-i atunci când aceștia își exprimă propriile opinii.[67]

Lawson descrie patru tipuri ale mamei borderline, bazate pe diferite tonalități afective predominante. Acestea includ: Orfana, acea victimă ce refuză în mod constant ajutorul și care e afectată de o stimă de sine foarte scăzută; Pustnica, funcționând în esență ca un copil speriat ascunzându-se de lume; Regina, „înfometată de oglindire" (narcisică), se crede îndreptățită să primească tot ce-și dorește; și Vrăjitoarea, furioasă și sadică (obținând plăcere din suferința altora), care își dorește puterea absolută. În cazul în care oricare dintre aceste descrieri vă sună familiar, recomand călduros cartea lui Lawson.

Experiența traiului lângă o personalitate borderline se aseamănă mersului pe coji de ouă. Nu știm niciodată când celălalt va izbucni într-o criză de furie, se va simți ofensat sau va colapsa, plângându-și de milă. Această dinamică ne răpește orice sentiment de normalitate sau siguranță.

ATENȚIE LA FURIA MAMEI!

Chiar și cea mai angelică dintre mame se înfurie uneori, dar atunci când furia mamei devine înspăimântătoare sau conduce la abuz fizic, ceva nu este în regulă. Câteva forme de tulburare mentală pot fi cauza incapacității unei persoane de a-și controla furia, astfel că

aceasta nu se manifestă niciodată câte puțin, ci sub formă de crize explozive. Am arătat că atât mama narcisică, dar și cea borderline se înfurie repede, deoarece sentimentul lor de sine nu este ancorat în mod sigur, fiind instabil.

Tulburarea de personalitate borderline și tulburarea de personalitate narcisică nu sunt singurele asociate cu furia extremă. În memoriile sale, intitulate *Mom, Mania and Me* (Mama, mania și cu mine), Diane Dweller descrie o mamă care își pierdea controlul, cheltuind în mod nechibzuit, conducând periculos, terorizând-o pe Diane și abuzând-o fizic și verbal.[68] Tulburarea bipolară era numită, în trecut, depresie maniacală. Episoadele depresive alternează cu cele de agitație, gândurile derulându-se uneori prea rapid pentru a putea fi exprimate în mod coerent; aceste episoade hiperactive includ, de asemenea, incapacitatea de a dormi sau, ca în povestea mamei Dianei, condusul rapid și cumpărăturile compulsive. Atunci când nu trec printr-un episod maniacal, mamele bipolare se pot comporta firesc și pot arăta normal. Impulsivitatea și abuzul descrise de Diana pot fi, de asemenea, prezente în cazul mamelor borderline. Bineînțeles, se poate întâmpla și ca cineva să sufere din pricina mai multor tulburări; spre exemplu, un individ poate suferi concomitent de pe urma sindromului de stres posttraumatic (PTSD), a tulburării de personalitate borderline și a depresiei sau a tulburării de deficit de atenție.

Cel mai probabil, o persoană care nu își poate regla emoțiile va întâmpina dificultăți atunci când vine vorba despre menținerea furiei în limite rezonabile. Mamele care suferă în urma traumelor neprocesate, cum ar fi PTSD, se încadrează și ele în această categorie. O tânără mamă cu stres posttraumatic a conștientizat, lucrând în terapie cu mine, faptul că înfruntarea propriei traume (abuz sexual refulat) a condus imediat la reducerea instabilității sale afective și a furiei din interacțiunea cu propriii copii. Mamele schizofrenice și cele care suferă de pe urma tulburărilor disociative (ambele fiind descrise mai jos) pot, de asemenea, acționa cu o furie impredictibilă.

MAMA RĂUTĂCIOASĂ

Comportamentul răutăcios poate, de asemenea, fi catalogat drept abuz emoțional. O mamă răutăcioasă cu bună-știință caută să ne rănească prin cuvintele și acțiunile ei, să ne distrugă stima de sine și să ne răpească orice sentimente pozitive. Mamele răutăcioase sunt critice în permanență și oferă foarte rar complimente. Remarcile unei astfel de mame nu sunt doar insensibile, ci și crude în mod voit.

Cum ajunge o femeie să fie o mamă răutăcioasă? Deși uneori sunt prezenți factori fiziologici (o tumoare cerebrală, bipolaritate), cel mai frecvent sadismul mamei își are rădăcinile în propriile ei răni psihice. Ea poate fi invidioasă și competitivă față de propriii copii (în special față de fiice) sau își poate descărca sentimentele negative față de propria persoană în relația cu aceștia. Mama răutăcioasă este o mamă nesănătoasă și există o probabilitate mare ca aceasta să sufere de pe urma unei tulburări de personalitate borderline sau narcisice.

MAMELE „NEBUNE"

Oamenii au folosit de-a lungul timpului termenul de *nebunie* pentru a face referire la comportamente lipsite de orice noimă. Bineînțeles, este un cuvânt folosit într-un sens mult prea larg și adesea înjositor. Traducându-l cu ajutorul lexiconului nostru psihologic, *nebunia* reprezintă o tulburare suficient de severă pentru a fi clasificată drept psihoză. Atunci când cineva este psihotic în mod activ, nu mai operează în cadrul realității consensuale.

În starea de psihoză, oamenii pot vedea lucruri care nu sunt acolo, se pot simți ca fiind sub influența unor obiecte neanimate sau a unor voci punitive (diferite de vocea critică interioară), sunt

adesea paranoici și pot crede cu tărie în lucruri care se află în contradicție cu realitatea obiectivă.

Persoanele care suferă de pe urma unei depresii severe pot deveni psihotice. Oamenii pot, de asemenea, deveni psihotici urmând un tratament medicamentos inadecvat, în urma unei probleme medicale sau chiar din pricina lipsei de somn. Tulburarea cel mai des asociată psihozei este schizofrenia.

Schizofrenia este o tulburare debilitantă. Este ca și cum circuitul intern funcționează în mod defectuos, lăsându-ne incapabili de a ne organiza gândurile, de a ne duce la bun sfârșit intențiile, de a înțelege cum se leagă lucrurile în viața cotidiană, de a ne articula ideile și experiențele sau de a întreține relații. Mamele schizofrenice, mult mai adesea decât alte tipuri de mame disfuncționale (cu excepția probabil a mamelor cu depresie severă), ajung să fie spitalizate din pricina acestei boli — și adesea nu doar o singură dată. În general, ele sunt incapabile de a-și păstra o slujbă, fiind astfel dependente de partenerii lor, pe care se bazează atât financiar, cât și pentru a primi o formă de stabilitate. În lipsa unui partener sau a unei persoane care să le îngrijească, ele vor fi incapabile să țină o gospodărie.

Mamele schizofrenice pot fi psihotice în mod activ doar în mici intervale, dar relația lor cu realitatea este atât de instabilă, încât, în majoritatea cazurilor, ele sunt slab funcționale; putem afirma faptul că aceste mame nu ajung niciodată să se maturizeze. Ele nu pot asigura copiilor stabilitate, iar schimbările de stare și reacțiile lor nejustificate îi sperie pe aceștia.

Un maternaj atât de disfuncțional și lipsit de validare produce, în cazul copiilor, răni adânci la nivelul sentimentului de încredere și de normalitate. În lipsa unor rutine pe perioada copilăriei, aceștia întâmpină adesea dificultăți în viața adultă, încercând să obțină o structură funcțională în cadrul vieții cotidiene, de multe ori eșuând în încercarea de a găsi un echilibru între cele două extreme: traiul lipsit de orice rutină sau disciplină și agățarea de structuri și reguli.

FEȚELE SCHIMBĂTOARE ALE MAMEI

Copiii au nevoie de constanță. Sentimentul că figura de îngrijire se poate enerva oricând pe noi este cauza unui sistem nervos aflat în permanență într-o stare de alertă, conducând astfel la hipervigilență și anxietate.

Putem observa din descrierea mamei borderline faptul că aceasta se află în permanentă schimbare, uneori afișând un chip tandru, alteori unul monstruos. Acest lucru poate fi, de asemenea, adevărat și în cazul mamei bipolare, dar și în cazul mamei cu tulburare disociativă, pe care o voi descrie aici.

Cu toții avem diverse părți ale sinelui, dar în cazul unei tulburări disociative, acestea sunt mai izolate și mai lipsite de legătură între ele. În cazul tulburării de identitate disociativă (TID), cunoscută în trecut ca tulburare de personalitate multiplă, aceste părți ale sinelui nu au cunoștință de existența celorlalte părți, iar comunicarea dintre acestea și coordonarea lor se realizează cu mult efort. Uneori, putem avea de-a face cu „o altă personalitate", așa cum este ea descrisă în filmele realizate pe acest subiect. Este mai puțin știut însă că aceste părți diferite nu sunt întotdeauna atât de bine conturate pe cât le face Hollywoodul să pară. De fapt, adesea sunt necesari ani întregi pentru ca terapeuții să poată identifica tulburarea de identitate disociativă la unii clienți. Este o tulburare și mai dificil de înțeles pentru copii, atunci când aceștia sunt nevoiți să înțeleagă de ce mama nu își amintește o anumită conversație importantă sau un eveniment relevant, sau de ce ea se comportă în mod radical diferit în anumite momente! Natura schimbătoare a mamei creează o lume foarte instabilă, iar copilul poate ajunge să se fragmenteze într-un mod similar pentru a o putea gestiona.

Spre deosebire de cei afectați de schizofrenie, care este adesea confundată cu tulburările disociative, mulți dintre cei cu tulburări disociative sunt înalt funcționali, un număr mare dintre aceștia având diplome de studii superioare. Astfel faptul că mama este

doctor sau judecător nu înseamnă neapărat că ea deține controlul asupra propriei personalități.

Bineînțeles, cu toții afișăm aspecte diferite ale noastre în anumite momente și suntem susceptibili și de unele scăpări de memorie, astfel că este important să nu ne grăbim diagnosticând pe cineva. Însă, atunci când avem de-a face cu o schimbare radicală de tipul „Jekyll-și-Hyde"[69], vorbim despre cineva care nu este foarte bine integrat și care, pentru un copil vulnerabil, poate deveni înfricoșător și derutant.

MAME OARBE LA NIVEL RELAȚIONAL

În unele cazuri, mama nu poate oferi un acordaj afectiv nu doar în raport cu copilul, ci și în majoritatea relațiilor ei, deoarece ea nu poate „citi" oamenii. Uneori, această incapacitate poate proveni dintr-un istoric personal lipsit de socializare, alteori ea face parte din structura mamei.

Sindromul Asperger reprezintă polul cu funcționalitate ridicată al spectrului autismului, acesta fiind catalogat ca diagnostic în sine în 2013; totuși, legătura cu autismul nu ajută să înțelegem multe lucruri. Indivizii afectați de Asperger au o inteligență și aptitudini verbale cel puțin medii (și pot fi chiar strălucitori în anumite domenii), dar prezintă handicapuri la nivelul acelor capacități care-i ajută pe majoritatea oamenilor să se acordeze în cadrul relațiilor și să-și dezvolte inteligența socială.

Iată câteva trăsături comune ale celor cu sindromul Asperger, pe care le-ați fi putut observa la o mamă absentă emoțional:

- lipsa contactului vizual și a conversațiilor unde există reciprocitate
- capacitatea limitată de a citi semnalele nonverbale, precum gesturile și expresiile faciale; astfel, apar interpretările eronate și confuzia legată de ceea ce simt și doresc ceilalți

- incapacitatea de a ține pasul într-o conversație atunci când aceasta depășește domeniul realității factuale și devine metaforică sau abstractă; lipsa de înțelegere a umorului și a intenției din spatele ironiei
- dificultatea de a înțelege perspectivele altor oameni și motivele din spatele acțiunilor lor
- incapacitatea de a înțelege de ce propriul comportament este inadecvat într-o anumită situație, fapt cauzat de lipsa de înțelegere a câmpului relațional.

Putem observa modul în care acest tipar poate apărea ca fiind egoist sau insensibil la nevoile celorlalți. Ne poate fi de ajutor, în încercarea de a o înțelege pe mama, observarea acestor simptome în cazul în care ea suferă de pe urma sindromului Asperger.

CEEA CE MAMA NU-ȘI DĂ VOIE SĂ VADĂ

Există o situație deosebită în care mama poate fi detașată emoțional de copil — aceea în care ea nu își permite să vadă faptul că acesta este abuzat de cineva apropiat ei. Cel mai adesea acest lucru se întâmplă atunci când soțul sau partenerul mamei comite un abuz sexual asupra copilului.

Există câteva motive foarte relevante pentru care mama și-ar putea dori să nu vadă acest lucru. Unul evident este încercarea de a-și proteja relația de cuplu. Cine ar vrea să accepte că partenerul îi abuzează copilul? Este posibil ca ea să se simtă dependentă și incapabilă de a supraviețui în lipsa partenerului, eșuând astfel în a observa ceea ce este inacceptabil. Pentru a-și permite să devină conștientă de abuz, ei trebuie să îi pese mai mult de copil decât de partener, iar acest lucru, din păcate, nu este valabil întotdeauna.

Adesea părintele nonabuziv se protejează, de asemenea, de un istoric personal. Mamele care se mărită cu bărbați abuzivi au

fost, în cele mai multe cazuri, abuzate la rândul lor în copilărie, această experiență fiind adesea complet refulată și împinsă în afara conștientului. Întoarcerea abuzului sexual în cadrul familiei este ceva ce mama nu este dispusă să vadă. În încercarea de a ține această experiență la distanță, ea va fi mai puțin sensibilă în relația cu un copil care ajunge să fie plasat într-o poziție ce-i amintește de copilul ei interior nevindecat.

Deși acesta este un scenariu pe care îl luăm cu greu în considerare, există mame care permit abuzarea unuia dintre copii (uneori de către un frate), deoarece acel copil reprezintă, pentru ele, propriul sentiment de ură de sine.

Analiza tulburărilor profunde de la nivelul psihicului mamei este dureroasă, dar obținerea unei imagini clare a acestora reprezintă primul pas către vindecare. Nu este necesar să o diagnosticăm pe mama cu o anumită tulburare psihiatrică, dar este important să vedem modurile în care ea este disfuncțională, pentru a reuși să-i interpretăm comportamentul ceva mai obiectiv. Acesta este un pas important în cadrul procesului de vindecare, spre care ne vom îndrepta mai departe atenția.

Partea a treia
Vindecarea rănilor lăsate de maternajul insuficient

9.
Procesul de vindecare

Îndreptându-ne atenția către procesul de vindecare, voi începe cu niște elemente introductive. În cadrul acestui capitol, vom explora modul în care ne apărăm de cele mai adânci răni, pe care mai întâi trebuie să le descoperim, pentru ca mai apoi să drenăm emoțiile acumulate și să începem procesul de recuperare. Vom vorbi, de asemenea, despre ținerea unui jurnal, ca metodă de gestionare a acestor emoții; vom analiza furia și durerea, două dintre emoțiile principale pe care trebuie să le înfruntăm de-a lungul călătoriei către vindecare.

DISIMULAREA

Ați observat deja faptul că dumneavoastră sau cineva apropiat are o „rană a maternajului". V-ar putea surprinde faptul că unii adulți care suferă intens de pe urma rănilor maternajului nu sunt conștienți de acestea și le neagă complet. Terapeuții știu că cei care poartă cele mai adânci răni ridică, de asemenea, și cele mai puternice apărări pentru a și le ascunde. Unii clienți pot merge atât de departe cu idealizarea părinților, încât le ridică un monument greu de doborât.

Din păcate, exact cu aceasta avem de-a face — cu un monument, cu o poveste cum nu s-a mai văzut. Însă negarea nu este niciodată perfectă, iar indiciile care să sugereze o carență în relația

mamă—copil vor fi întotdeauna prezente. Pe lângă problemele descrise până acum, există și alte indicii ale acestei probleme:

- Atunci când asistați la o interacțiune tandră mamă—copil, sunteți tulburați afectiv. Vă puteți simți sugrumați de emoție, în pragul de a plânge sau puteți împinge durerea la distanță prin critici și dezaprobare. (Ne doare să vedem ceea ce ne-a lipsit.)
- Preferați să nu vă analizați în profunzime relația cu mama. Este mai bine să nu reînviați vechi conflicte.
- Atunci când vă vizitați mama, vă amorțiți emoțiile sau intrați într-o stare de transă în care nu mai sunteți prezent acolo. Vizitele sunt întotdeauna supărătoare și ajungeți, de fiecare dată, să vă amintiți de momente dureroase din copilărie.
- Atunci când vi se cere să oferiți exemple de momente în care mama a fost minunată sau în care v-ați simțit iubit, nu puteți oferi prea multe, în ciuda faptului că tocmai ați afirmat cu tărie că ați avut o copilărie grozavă.
- Tânjiți după o intimitate reală, dar vă simțiți inconfortabil și speriați de aceasta, pentru că nu vă este familiară.
- Sunteți ezitanți atunci când vine vorba despre a avea copii, simțiți că nu aveți „stofă de părinte".

DESCOPERIREA RĂNII

Crearea unei protecții care să acopere ceea ce doare este un proces natural și putem avea nevoie de mai mult timp pentru a descoperi ce se află în spatele acesteia.

Uneori, circumstanțele vieții sunt cele care ne atrag atenția asupra rănii. Una dintre cele mai de impact circumstanțe este abandonul din partea unui partener în timpul vieții adulte. Acesta ne amintește de cum e să fii lipsit de iubire și sprijin; apoi ne putem

simți abandonați așa cum am fost în copilărie. Acest lucru se poate întâmpla în cazul în care partenerul alege să ne părăsească, dar și în cel în care el moare.

Emoțiile neprocesate în legătură cu mama pot fi, de asemenea, activate de situații care au de-a face cu maternajul, precum nașterea unui copil sau pierderea resimțită atunci când ultimul nostru copil pleacă de acasă. Alteori vârsta înaintată a mamei și nevoia acesteia de ajutor pot fi factorul declanșator.

Să observăm faptul că, în cazurile problematice, relația cu mama nu e percepută ca fiind una simplă. Dacă ne aflăm încă într-o stare de fuziune cu aceasta, relația poate fi resimțită ca fiind prea strânsă și contaminată de emoțiile asociate mamei. Dacă mama ni s-a părut deprimată, spre exemplu, putem resimți o parte din aceste emoții atunci când ne gândim la relație. Și de aceea ne va fi greu să o privim în mod obiectiv. Emoțiile mamei au devenit emoțiile noastre — la fel și perspectiva ei (asupra noastră).

Această dinamică se referă la ceea ce este catalogat, de obicei, drept *codependență*: o situație în care nu suntem complet liberi să ne trăim propria viață deoarece suntem imersați în viața psihică a altcuiva. Dacă am compensat până acum neajunsurile mamei, am îngrijit-o sau am fost impregnați cu sentimentul că loialitatea față de familie (adică față de mamă) este mai presus de orice, dezlegarea din această pânză lipicioasă nu va fi ușoară.

Adesea o persoană care suferă de pe urma unor răni profunde lăsate de maternajul inadecvat va avea nevoie de mult timp în cadrul unei terapii pentru a începe să vadă adevărul despre propria copilărie. Există o diferență considerabilă între povestea spusă inițial și experiența reală; aceasta din urmă, depozitată în inconștient, necesită timp pentru a putea fi accesată. Pe măsură ce aceste experiențe timpurii sunt descoperite, povestea construită pentru a ascunde rana se desface treptat.

Chiar și pentru cei care sunt destul de conștienți de faptul că relația cu mama este deficitară dintr-un anumit punct de vedere, există adesea rezistențe împotriva acceptării profunzimii acestor

carențe, care au nevoie de timp pentru a fi demontate. Deoarece rana este extrem de dureroasă, o evităm în mod instinctiv. Drenarea cu grijă a unei anumite cantități din această durere ne face mai puternici și mai puțin sensibili când atingem această rană.

REGÂNDIREA „DEFECTELOR" CA DEFICITE

Deși cei care au primit un maternaj insuficient au adesea sentimentul că ceva le-a lipsit și că acest „ceva" îi afectează și astăzi, rareori ei pot să sesizeze exact cum se corelează aceste lucruri.

Speranța mea este că parcurgerea capitolelor anterioare v-a ajutat să faceți conexiuni între ceea ce a lipsit în mediul dumneavoastră pe perioada copilăriei și dificultățile din prezent. Unul dintre beneficiile cele mai apreciate de către cititorii cărții mele *Healing from Trauma* este faptul că, odată cu conștientizarea relației dintre simptom și traumă, aceștia s-au putut elibera de învinovățirea de sine. În mod similar, conștientizarea modului în care frustrările și limitele vieții dumneavoastră se leagă de rănile maternajului vă poate ajuta să realizați faptul că dificultățile din prezent sunt rezultatul firesc al anumitor circumstanțe. Exact așa cum o plantă crescută într-un sol sărăcit de minerale va prezenta anumite slăbiciuni, tot așa o persoană care nu a avut parte de hrană emoțională, de sprijin, de oglindire și de alți nutrienți esențiali va fi subdezvoltată în anumite aspecte. În cuvintele lui John Bradshaw, *defectele* noastre pot fi, astfel, identificate ca *deficite* — ca elemente ce ne-au lipsit.

ELABORAREA EMOȚIILOR

Sunt multe moduri prin care evităm contactul cu emoțiile noastre mai profunde. Ne putem ține ocupați, privându-ne de timpul necesar

pentru a ne conecta la propriile sentimente; putem rămâne blocați în anumite gânduri (obsesiile pot fi foarte utile); ne putem tensiona corpul, blocând corespondenții fiziologici ai emoțiilor; putem respira superficial pentru a ne minimiza și ține la distanță trăirile.

Majoritatea psihoterapiilor și a programelor de recuperare (de tipul programului în 12 pași al Alcoolicilor Anonimi) afirmă că nu putem vindeca ceea ce nu simțim. Amorțirea afectivă și disimulările ne țin departe de rană, dar împiedică în același timp vindecarea.

Atunci când, în sfârșit, reușim să dăm deoparte aceste autoprotecții și ajungem să ne conectăm la experiența propriei copilării, așa cum am trăit-o atunci, acest lucru doare. Această fântână de emoții conține atât acele trăiri prea dureroase pentru a fi atinse (care au fost bine „închise ermetic" undeva în sistemul nostru), cât și durerea resimțită în prezent odată cu conștientizarea a ceea ce ni s-a întâmplat și a ceea ce ne-a lipsit. Lacrimile pe care le-am vărsat în fața filmului despre un copil a cărui mamă era iubitoare sunt expresia doliului pentru ceea ce ar fi putut — și ar fi trebuit — să fie.

Bradshaw numește acest proces *lucrul cu durerea originară*. „Lucrul cu durerea originară implică trăirea efectivă a emoțiilor refulate inițial. Numesc acest proces dezvăluire. Acesta este singurul fel prin care putem produce o «schimbare de ordin secund», tipul de schimbare profundă care ne clarifică realmente emoțiile."[70]

Lucrul cu durerea originară implică procesarea unui număr mare de emoții, incluzând șocul, furia, singurătatea, frica, rușinea, confuzia și durerea brută, nediferențiată. Acest proces implică, de asemenea, un doliu, dar acesta e doar o parte din poveste.

Avem nevoie de sprijin și resurse pentru această porțiune a călătoriei. De cele mai multe ori, fugim din fața propriei dureri, astfel că am putea avea nevoie de prezența unor persoane grijulii, care să ne ofere sprijinul necesar pentru acest proces de elaborare a emoțiilor. Sunt de părere că psihoterapia individuală este cel mai bun cadru pentru aceasta, chiar dacă nu singurul. Terapia de grup, atelierele, grupurile de sprijin și relațiile iubitoare pot fi, și ele, de ajutor. Împărtășirea acestei dureri unei alte persoane

și observarea impactului pe care îl avem asupra respectivei persoane (spre deosebire de mamă, a cărei inimă era de neatins) sunt experiențe profund vindecătoare.

Din pricina naturii rănilor cu care vă confruntați, puteți avea emoții intense, însoțite de incapacitatea de a le conecta cu vreun conținut. Acesta nu este un motiv pentru a le desconsidera. Putem avea emoții fără conținut, deoarece acestea sunt parte a unor amintiri preverbale care au avut loc înainte ca mintea noastră să le poată orândui și controla. La o analiză mai atentă, puteți avea senzația că sunteți foarte mic în acele momente. O separare similară a emoțiilor de conținuturi are loc în timpul celor mai traumatice momente, atunci când experiența se scurge pe canale diferite, ca un film unde imaginea și sunetul sunt defazate. În aceste momente, este posibil să vă simțiți dezorientați și dezintegrați. Acesta este motivul pentru care, în timpul procesului de recuperare a amintirilor traumatice, puteți avea „faptele", dar nu și emoțiile sau puteți avea amintirea corporală, dar nu și pe cea vizuală și așa mai departe.

Deși puteți avea sentimentul că durerea vă va urmări pentru totdeauna, nu va fi așa. Mai ales dacă reușiți să fiți prezenți și conectați la durerea pe care o simțiți. Atunci când ne conectăm la emoțiile noastre, de orice tip, în mod autentic, ele se modifică. Vă poate fi de ajutor o ușoară distanțare de acest proces, astfel încât să nu stați chiar lipiți de emoții. Prin acest pas în spate, evitați identificarea cu conținutul și vă situați într-o parte a dumneavoastră care este conștientă, dar neimplicată numită „martorul". Această poziție vă oferă distanța emoțională necesară explorării trăirilor dificile. Uneori, numesc acest proces „a crește mai mare decât emoțiile", deoarece o parte din noi este situată în afara acestora.

Autorii de azi care scriu despre spiritualitate s-au implicat destul de mult în procesul de a-i ajuta pe oameni să găsească modalități de a-și gestiona emoțiile dificile. În *The Untethered Soul* (Sufletul dezlegat), Michael Singer își invită cititorii să „facă un pas în spate și să lase să treacă fluxul de energie" atunci când sunt acaparați

de emoții puternice. Relaxați-vă umerii și inima, ne îndrumă el, și lăsați totul să treacă prin dumneavoastră, ca o pală de vânt.

O altă metodă de a nu ne lăsa înecați de valul de emoții constă în a oscila între emoția intensă și orice alt canal senzorial (vedere, auz, sau atingere, spre exemplu); acest lucru poate fi realizat adesea prin îndreptarea atenției către un element din mediul fizic imediat. Vă puteți recentra către canalul gândirii, ceea ce se întâmplă adesea automat, dar poate fi realizat și în mod intenționat. Dacă vă puteți fixa mintea asupra unui element din afara suferinței dumneavoastră pentru un timp suficient de îndelungat, sistemul nervos se va liniști. Alternativ, puteți rămâne pe canalul emoțional, oscilând însă asupra unei amintiri pozitive. Acest baleiaj ne ajută să nu rămânem blocați în durere.

O altă strategie folositoare este de a avea aproape o persoană grijulie. Aceasta poate fi lângă noi fizic sau poate fi invocată prin scris. Eu folosesc tehnica din urmă aproape întotdeauna, atunci când lucrez cu emoțiile dureroase, deoarece îmi asigură o ancoră într-o mare turbulentă.

Lucrul iscusit cu emoții dureroase este o artă și, deși au fost oferite numeroase rețete de-a lungul anilor, nu toate vor fi folositoare pentru dumneavoastră. Vă încurajez să încercați mai multe dintre ele. Vestea bună este că devenim mai puternici cu fiecare nouă tehnică pe care o probăm.

ȚINEREA UNUI JURNAL

Un jurnal reprezintă un loc sigur în care să ne explorăm emoțiile în procesul de elaborare originară a durerii. Nu vrem să ne copleșim prietenii, iar terapeutul (în cazul în care avem deja unul) nu este întotdeauna disponibil. Cercetătorii au descoperit faptul că exprimarea emoțiilor pe hârtie (așa cum o facem verbal) este folositoare, pe când păstrarea acestora în sinea noastră este corelată cu

niveluri crescute de stres și boală. Jurnalul ne poate servi drept confident, oglindă și ghid. În interiorul acestuia, ne aflăm la adăpost față de prejudecăți și critici, iar cu ajutorul tehnicilor avansate (precum dialogul în scris), putem învăța să ne procurăm alinare și sprijin.

Deoarece jurnalul dumneavoastră vă este un confident și un spațiu în care să vindecați rănile vechi, acesta este un loc adecvat în care să vă exprimați durerea. Poate fi vorba despre durerea provocată de doliu, dezamăgire, pierdere, agresare, trădare — orice vă face să suferiți. Vă onorați jurnalul împărtășindu-vă durerea, iar acesta vă onorează acceptând-o.

Așternerea în scris a emoțiilor vă poate stârni plânsul; este în regulă dacă vi se întâmplă așa. Puteți nota pe scurt, între paranteze, faptul că scrierea unui anumit pasaj v-a provocat plânsul, ceea ce vă poate ajuta să identificați mai târziu elementele care vă activează cele mai intense emoții. Evident, acest proces necesită un spațiu sigur de desfășurare și poate fi util să aveți la îndemână șervețele și, eventual, alte lucruri care să vă aducă alinare.

Am observat faptul că lacrimile marchează adesea un punct de cotitură. Plânsul îmi arată că am găsit un „teren fertil", iar continuarea jurnalului mă ajută să pătrund tainele inimii. Inima deschisă, alături de compasiunea izvorâtă din ea, este probabil cea mai importantă resursă de care dispunem în procesul de elaborare a propriei dureri.

Deși este posibil să simțim că am putea plânge pentru totdeauna, timpul pentru care o facem este în general destul de limitat, dacă e să-l măsurăm în termeni reali. Atunci când vorbim despre intensitatea trăirilor, capacitatea noastră de a gestiona durerea este adesea mult mai mare decât credem. Evitarea durerii, ca reacție automată, nu ne permite să ne testăm prea des această capacitate.

Nu uitați: puteți lua o pauză atunci când simțiți că e nevoie. Vă puteți lăsa deoparte jurnalul și puteți face altceva pentru un timp. Puteți alege să vă gândiți la o amintire plăcută (spre exemplu, la cineva căruia îi pasă în mod autentic de dumneavoastră). Ceea ce

numim adesea „distragere" poate fi modalitatea minții noastre de a ne oferi un spațiu în care să respirăm.

Puteți porni chiar un dialog în cadrul jurnalului între două părți ale dumneavoastră — spre exemplu, între o parte a sinelui ce resimte durerea și o reprezentare internă a cuiva care receptează durerea (de pildă, terapeutul dumneavoastră) sau a unui personaj înțelept situat în afara durerii. Pentru a scrie un astfel de dialog, pur și simplu exprimați alternativ diferitele aspecte ale problemei, începând câte un nou paragraf de fiecare dată când schimbați vocea.

Atunci când scriem într-un jurnal, nu mai suntem singuri cu emoțiile noastre. Suntem mult mai alienați dacă ne ținem sentimentele încătușate.

PUTEREA VINDECĂTOARE A FURIEI

John Bradshaw afirmă: „Este în regulă să simțim furie, chiar și atunci când ceea ce ni s-a întâmplat nu a fost făcut deliberat. De fapt, *trebuie* să simțim furie dacă dorim să ne vindecăm copilul interior rănit".[71]

Poate fi dificil să simțim furie la adresa mamei, femeia care ne-a dat viață și care ne-a bandajat genunchii juliți. Este deosebit de dificil să ne înfuriem atunci când avem convingerea că ea a încercat să ne iubească sau chiar că ne-a iubit cu adevărat — chiar dacă nu a fost capabilă să ne-o arate într-un mod pe care noi să-l fi putut simți. Este important să ne reamintim faptul că furia nu este obiectivul final sau locul în care vom rămâne permanent; aceasta este pur și simplu o etapă în procesul de vindecare.

În cazul în care încercați încă să obțineți ceva de la mama dumneavoastră (iubire, respect, validare, conexiune...) și evitați să o supărați din acest motiv, puteți resimți furia ca fiind prea periculoasă, fapt pentru care preferați să vă faceți că nu există.

Dacă vreți să conservați o imagine de sine care exclude furia, sunteți nevoiți să țineți această emoție la distanță. Însă, dacă dorim să ne respectăm copilul interior rănit, să creăm spațiu pentru a simți ceea ce a fost prea periculos pentru a fi trăit în trecut, dacă dorim să eliberăm această emoție (mai degrabă decât să rămânem, inconștienți, blocați în ea), trebuie să ne acordăm permisiunea de a simți furia.

Furia la adresa mamei își are originea cel mai probabil în perioada timpurie a vieții noastre, la fel ca obiceiul de a o reprima. Pionierul teoriei atașamentului John Bowlby a afirmat că furia este un răspuns natural al copilului atunci când nevoile sale de atașament nu sunt satisfăcute. Dacă, pentru copil, furia pare că mărește distanța care există deja între el și mamă, copilul va învăța să se deconecteze de la acest afect. Aici observăm, din nou, diferența dintre cele două stiluri principale de atașament nesigur. Cei cu un stil evitant sau autosuficient sunt mai predispuși la a-și refula și ascunde furia, fiind convinși de faptul că aceasta nu poate decât dăuna relației, pe când cei cu un stil ambivalent sau preocupat învață să își folosească furia pentru a obține atenția celuilalt.

Începând din copilărie și continuând cu viața adultă, ne putem folosi de furie pentru a ne distanța și separa de celălalt. Furia joacă astfel un rol pozitiv în cadrul dezvoltării noastre. Aceasta este o parte a procesului de conturare a propriei experiențe, ce poate diferi de mitul familiei. Mai departe, în viața adultă, furia apare atunci când admitem: „Aceasta a fost experiența mea, iar ceea ce am primit nu a fost suficient".

Este important să devenim conștienți de faptul că avem dreptul să fim furioși și că această emoție nu ne transformă într-o persoană rea și nici măcar într-o persoană „furibundă". Furia reprezintă mesajul că ceva nu este în regulă. Aceasta este un răspuns sănătos la violarea propriilor limite, făcând parte din structura noastră naturală (asta dacă nu ne-am reprimat furia).

Nu trebuie să ne temem de furie, ci e bine să realizăm că furia în sine nu este periculoasă; o relație nesănătoasă cu furia este însă

nocivă. Atunci când nu ne putem controla furia în mod conștient, ea va deține controlul asupra noastră, erupând în mod arbitrar. O persoană care și-a reprimat furia timp de ani de zile, ajungând în punctul de limită, explodează în mod violent, furia devenind astfel parte dintr-o tragedie. Această emoție este periculoasă în astfel de situații. Există, de asemenea, o *furie onestă*, care ne servește în mod pozitiv în relaționare, aducând un tip de onestitate care nu îl înjosește pe celălalt, dar asigură păstrarea respectului în cadrul relației.

Un exemplu de furie sănătoasă apare atunci când un anumit eveniment are loc într-un mod abuziv și lipsit de orice considerație, iar furia se manifestă pentru a spune: „Acest lucru nu este în regulă". Acesta este scopul furiei — de a impune limite atunci când acestea sunt necesare.

Este, de asemenea, important să eliberăm furia blocată în corp, furia care e reprimată încă înainte de a fi simțită. Aceasta poate include chiar și mânie resimțită în perioada prunciei. Convingerea mea este că această furie timpurie poate fi metabolizată și eliberată atunci când este simțită sau exprimată în moduri adecvate. Alteori însă eliberarea furiei devine un ciclu care se repetă la nesfârșit — și acesta este procesul pe care trebuie să-l evităm. Cel mai sigur este să parcurgem acest proces de eliberare împreună cu un terapeut experimentat.

Furia se manifestă sub multe forme, astfel că vă atrag atenția asupra unei alte distincții. Există un tip de *furie a victimei* care este resimțită drept plângăcioasă și neputincioasă, iar la antipod avem *furia de îmbărbătare* — este furia ce ne ajută să ne apărăm limitele. Vă încurajez să vă accesați *furia de îmbărbătare*, chiar dacă este posibil să începeți cu celălalt tip.

Unii oameni găsesc furia ca fiind ușor de accesat, folosind-o ca emoție generală pentru a înlocui dezamăgirea, tristețea, frica și nenumărate alte trăiri. Alții își păstrează furia în interior cu toată puterea lor, acționând astfel dintr-o frică inconștientă de a nu deschide porțile unui flux de necontrolat. Vindecarea

rănilor emoționale implică dezvoltarea unei fluențe afective și a capacității de a trăi și a distinge o gamă largă de emoții, fără a fi copleșit de vreuna.

Jurnalul este un spațiu excelent pentru a simți furia, îndeosebi pentru că foarte mulți oameni se simt inconfortabil cu această emoție. De aceea e clar că există puțini prieteni care ar putea să ne asigure spațiul de exprimare a furiei (chiar dacă ei pot să ne asculte atunci când exprimăm emoțiile mai ușor de gestionat, cum e tristețea). Furia este greu de suportat, iar uneori este plină de ură. Acestea nu sunt emoții diafane pe care le împărtășim ușor cu ceilalți, însă un jurnal le poate primi fără prejudecăți.

Lucrul cu furia se bazează pe faptul că ne dăm permisiunea s-o exprimăm. Mulți dintre noi am învățat să ne înghițim furia, iar dezvățarea de acest obicei este un proces de durată. Dacă practicăm consecvent și onest scrisul în jurnal, vom reuși să stopăm acest obicei de autocenzură.

În cazul în care furia este una dintre emoțiile pe care nu le putem controla și pe care le descărcăm în moduri dăunătoare, este posibil să fie nevoie de câteva precauții adiționale. Este importantă capacitatea de a ne grada exprimarea furiei, de a o explora de-a lungul unui continuum mai degrabă decât s-o percepem ca fiind „oprită" sau „pornită". Trebuie să recunoaștem furia atunci când aceasta urcă în noi și să dispunem de resursele necesare pentru a o gestiona, fiind astfel capabili de a controla exprimarea acesteia în fiecare moment, folosind distrageri, exerciții de respirație sau pauze de la anumite activități, pentru a întrerupe orice escaladă nedorită a emoției. Puteți lua în considerare un curs de management al furiei sau lucrul cu un terapeut în cazul în care simțiți că nu aveți control asupra furiei dumneavoastră sau nu vă puteți permite să o accesați.

Explorarea furiei (exercițiu)

În cadrul acestui exercițiu, vom aplica tehnica jurnalului terapeutic, pornind de la începuturi de frază, pe care va trebui să le continuați. Prima parte a unei fraze vă este deja dată, dumneavoastră urmând să o completați cu orice vă trece prin minte, lucrând repede, astfel încât să nu aveți timp să vă autocenzurați. Vă încurajez să completați această propoziție de zece sau mai multe ori (cu cât lista este mai lungă, cu atât exercițiul este mai eficient) și să vă direcționați totodată gândurile asupra mamei:

Sunt furios/furioasă pentru că...

Când terminați, citiți-vă toate răspunsurile și observați modul în care vă simțiți. Dacă doriți să scrieți liber, acesta este un moment bun de a o face. Vă încurajez, de asemenea, să reflectați asupra unui alt aspect:

În spatele furiei, simt...

Completați acest început de frază de cel puțin zece ori. Puteți, de asemenea, scrie o listă a lucrurilor pentru care nu ați iertat-o pe mama dumneavoastră.

DOLIUL

Pe lângă elaborarea furiei, vindecarea rănilor maternajului implică și un doliu profund, pe care îl purtăm pentru ceea ce ne-a lipsit, pentru suferința trăită de copiii care am fost și pentru cât de mică și distorsionată a devenit viața noastră din pricina acesteia. Putem resimți acest proces ca pe un șuvoi nesfârșit de lacrimi.

Probabil că ați auzit de „stadiile doliului", așa cum au fost ele delimitate de Elisabeth Kübler-Ross, deși avem tendința să ne gândim la ele într-un mod mult mai liniar decât sunt în realitate. Cu toate acestea, stadiile negării, furiei, negocierii, depresiei și acceptării sunt relevante pentru discuția noastră. Pentru a parcurge procesul de doliu, trebuie să ne detașăm de speranțe nerealiste (deci să nu mai negăm ceea ce este fundamental adevărat) și să renunțăm

la orice și-dacă-*totuși* (care constituie negocierea). În cazul mamei, aceste și-dacă-*totuși* au început foarte timpuriu: Și dacă totuși aș fi fost cuminte și nu aș fi deranjat-o pe mama; și dacă totuși aș fi plâns mai puțin; și dacă totuși aș fi putut s-o alin; și dacă totuși aș fi putut s-o fac mândră... acestea sunt încercări sincere, dar disperate de a obține de la această femeie gesturi ale Mamei Bune de care am fi avut nevoie.

În ultimă instanță, noi trebuie să renunțăm este fantasma acestei mame dezirabile. Psihoterapeuta Lindsay Gibson pune punctul pe i atunci când scrie: „În lipsa conștientizării dezvoltării limitate a părinților, mulți copii ai persoanelor imature emoțional au convingerea că în părinte se ascunde o persoană autentică și complet dezvoltată, un sine real la care s-ar putea conecta dacă totuși părintele le-ar permite acest lucru".[72]

O, cât de mult ne dorim să fi existat acea persoană intactă, caldă, disponibilă, receptivă și acordată! Ar putea exista chiar suficiente momente de receptivitate pentru a ne menține fantasma în viață, în ciuda faptului că majoritatea experienței noastre ne demonstrează contrariul. În ultimă instanță însă doliul reprezintă acceptarea a ceea ce este, chiar dacă această realitate pare să fie ceva căruia nu-i putem supraviețui. Acesta este motivul pentru care depresia, răspunsul nostru afectiv în urma pierderii, are loc adesea înainte de stadiul de acceptare. Ne simțim durerea, iar dacă aceasta este receptată cu compasiune și dispunem de sprijinul necesar, ne vom regăsi în cele din urmă împăcarea.

Și-dacă-totuși (un exercițiu)

Vă invit să explorăm trei seturi de și-dacă-totuși.

Primele și-dacă-totuși sunt legate de mamă și de sănătatea acesteia. Este posibil ca dvs. să fi nutrit mai demult unele dintre aceste speranțe (și poate la unele țineți și acum). Iată câteva exemple:

- Și dacă totuși i s-ar prescrie medicamentele potrivite
- Și dacă totuși ar reuși să-și gestioneze depresia
- Și dacă totuși ar merge la terapie
- Și dacă totuși ar putea avea o căsnicie stabilă.

În speranța dumneavoastră de a avea Mama Bună pe care v-o doriți, ce alte speranțe de tipul și-dacă-totuși mai nutriți? Scrieți o listă.

A doua explorare este cea a acelor și-dacă-totuși de care ați fost atașați în copilărie. Am oferit câteva exemple mai sus. Pe unele dintre acestea le puteți deduce din comportamentul dumneavoastră.

În cele din urmă, care sunt acele și-dacă-totuși de care sunteți atașați în cadrul relației din prezent? Prima parte a frazei, Și dacă totuși s-a fi întâmplat cutare sau cutare, este urmată de prezumția legată de efectul dorit asupra relației cu mama sau asupra propriului sentiment de sine. Vă invit să descoperiți dacă puteți identifica acea presupunere.

- Și dacă totuși aș putea să o fac să vadă cât de bine mă descurc, ea ar fi mândră de mine, iar eu m-aș simți iubit.
- Dacă totuși am petrece timp de calitate împreună, ea ar vedea ce persoană grozavă sunt și și-ar dori să-mi fie mai aproape.

Acestea pleacă de la premisa că încă vă doriți ceva de la mama. Aceste dorințe pot fi însă ascunse experienței conștiente sau poate că au dispărut în urmă cu ani buni. În cazul în care ceea ce simțiți este, în principal, aversiune, aceste și-dacă-totuși ar putea suna mai degrabă așa:

- Dacă totuși ar fi moartă, n-ar mai trebui să mă gândesc la ea și aș fi mai fericit.
- Dacă totuși ar înceta să mai vrea lucruri de la mine, aș fi liber.

Vindecarea presupune renunțarea la fantasme și la speranțe vane de tipul și-*dacă-totuși*. De asemenea, presupune acceptarea circumstanțelor și limitelor reale. Aceasta este o problemă incredibil

de dificilă, pe care o voi discuta mai mult în capitolul 11, despre copilul interior, în cadrul secțiunii „Desprinderea de mama".

PĂRĂSIREA TRECUTULUI

Cei care preferă să nu fie părtași la aceste explorări interioare folosesc adesea epitete precum *demn de milă* atunci când vine vorba despre emoțiile neprocesate sau despre raportarea la ceea ce a rămas neîncheiat în trecut. Acești oameni folosesc astfel de epitete pentru a ne activa rușinea și a ne transmite mesajul: „Treci odată peste asta!"

De fapt aceasta este o întrebare pe care ne-o punem și noi: Pentru cât timp va trebui să tot explorez emoțiile din trecut? Părerea mea este că *reușim să ne detașăm de trecut* în momentul în care ne-am încheiat socotelile cu el. Atunci când am încheiat explorarea. Este cât se poate de simplu.

La un moment dat, alte aspecte ale vieții noastre devin mult mai interesante, iar atracția pentru emoțiile din trecut nu mai poate concura cu acestea. După ce am arat pământul și am îndepărtat bolovanii, lucruri noi au început să crească — lucruri care ne fascinează și ne îmbogățesc viața.

Acest fapt nu înseamnă că nu vom tresări atunci când cineva atinge iar centrul acelei răni (chiar dacă reacția va fi mai puțin intensă), dar ajunși în acest punct, ne vom fi încheiat doliul activ și vom fi trecut mai departe. Până atunci, încercați să combateți acele gânduri care vă spun că ar trebui să lăsați odată în urmă trecutul deranjant. Sigur, acesta nu este un proces la care este nevoită să se angreneze toată lumea, dar el face parte din călătoria dumneavoastră. Nu, nu l-ați cerut și nici nu vi l-ați ales. Cu toate acestea, pentru că aveți această moștenire și pentru că nu doriți să o transmiteți mai departe (când îndepliniți rolul de părinte) sau pentru că simțiți cum copilul interior nu a primit un maternaj suficient și doriți

să îndreptați lucrurile, dumneavoastră v-ați angrenat în explorarea emoțiilor dvs. — luptați totuși pentru „o cauză bună", cum se spune. Doliul și travaliul cu durerea originară nu reprezintă toată munca necesară, dar sunt părți ale procesului.

Este adevărat că există pericolul de a rămâne blocați în această explorare interioară. Căci s-ar putea să ne fi identificat cu o experiență semnificativă timpurie care a lăsat cicatrici adânci. Lucrul cu aceste răni ale maternajului nu este ușor, necesitând cantități enorme de dedicare și resurse. O astfel de resursă o reprezintă „energia Mamei Bune".

10.

Conectarea la energia Mamei Bune

Pentru a ne putea vindeca, nu este de ajuns doar să conștientizăm ce n-a lipsit și să ținem doliu după lucrurile de care n-am avut parte, ci trebuie să găsim și moduri pentru a compensa aceste lacune. Pentru a compensa un deficit de hrană emoțională și absența mamei, trebuie să ne conectăm la „energia Mamei Bune". Din fericire, există multe moduri prin care putem face acest lucru (în afara terapiei), iar acest capitol se va concentra asupra a trei astfel de modalități: conectarea la arhetipul Mamei Bune, găsirea acelor persoane care își pot asuma rolul de Mamă Bună și procesarea (elaborarea) problemelor nerezolvate și nevoilor nesatisfăcute în cadrul relațiilor primare.

DESCHIDEREA CĂTRE MAMA BUNĂ

În cazul în care v-ați refulat nevoile și dorința intensă pentru o Mamă Bună, așa cum au făcut-o mulți dintre noi, atunci când mecanismele de apărare se topesc, iar emoțiile de acest tip ies la suprafață, experiența poate fi foarte intensă. Dorința poate fi resimțită ca fiind străină, periculoasă și umilitoare, dar aceasta este vitală procesului de vindecare. Dorința de maternaj este naturală; aceasta a fost

prezentă în perioada copilăriei, chiar dacă ați învățat să o reduceți la tăcere, ca strategie de supraviețuire. Așa cum obișnuiește o terapeută să le reamintească clienților săi, dorința este sănătoasă. Dorința de a fi hrăniți și îngrijiți face parte din natura umană.

Deși această dorință ne-a fost frustrată în trecut, ea poate da roade în prezent. Putem primi hrana emoțională, grija, îndrumarea, protecția, oglindirea de care avem nevoie de la cei pe care *alegem* să îi plasăm în aceste roluri. Ulterior, putem dezvolta o Mamă Bună în noi înșine, construită pe modelul celor mai bune aspecte ale trăirilor noastre sau poate pe baza experienței noastre cu arhetipul Mamei Bune.

Indiferent de nivelul la care lucrăm, dinamica este aceeași. Mama Bună nu ne poate oferi nimic atunci când suntem blocați în deprimarea legată de maternajul insuficient pe care l-am primit. Mama Bună nu ne poate mângâia cu blândețe atunci când îi întoarcem spatele cu țâfnă. Trebuie să ne permitem să fim vulnerabili și să o lăsăm să se apropie de noi. Doar atunci îi vom putea primi darurile.

ARHETIPURILE

Arhetipurile sunt niște tipare de dimensiuni impresionante, pe care noi, oamenii, le întruchipăm în mod imperfect. Ele au dimensiuni ieșite din comun, în sensul în care sunt mai largi decât orice expresie singulară a lor. Spre exemplu, nu există un singur mod de întruchipare a arhetipului „bătrânului înțelept": un vârstnic înțelept poate fi mai extrovert sau mai aparte decât un altul. Arhetipurile sunt ca rolurile dintr-o piesă jucate de noi și noi actori. Fiecare cultură, la fel ca fiecare regizor de teatru, le concretizează în mod ușor diferit, dar vom recunoaște că e vorba despre aceleași tipologii caracteriale.

Nu este vorba aici doar de o convenție, așa cum susțin cei ce percep arhetipurile ca pe niște energii de slabă intensitate. Aceleași arhetipuri pot să reapară constant, deoarece ele există ca tipare de

energie într-un plan mai larg, interpersonal. Multe dintre acestea au fost recunoscute de la începuturile culturale ale umanității, deși, în perioadele timpurii ale istoriei, aceste energii de bază erau asociate mai mult cu lumea naturală. Cu mult înainte ca Sfânta Maria să întruchipeze arhetipul „mamei", a existat Mama-Natură. Zeitățile din diferite culturi au fost asociate Pământului ca surse de hrană și ca imagini primare ale mamei. Fiecare cultură avea propriile nume și imagini pentru acest arhetip — într-un fel sau altul, arhetipul mamei le era cunoscut tuturor.

Atunci când psihiatrul elvețian Carl Jung a introdus conceptul de „arhetip" în domeniul psihologiei moderne, la începutul secolului douăzeci, el le-a descris ca fiind rămășițe ale memoriei ancestrale, prezervate în cadrul inconștientului colectiv (un psihic atotcuprinzător) pe care îl accesăm cu toții. Dintr-o perspectivă jungiană, ne naștem cu un arhetip al Mamei Bune, ca structură psihică. Acest arhetip funcționează ca o matrice care este activată sau devine funcțională atunci când avem parte de un maternaj „suficient de bun".[73]

Atunci când acest lucru nu se întâmplă în cadrul familiilor noastre de origine, putem găsi pe altcineva care să activeze acest arhetip — de exemplu, un psihoterapeut. Acesta devine, astfel, întruchiparea arhetipului Mamei Bune și calea noastră de acces către energiile mai profunde ale acestui arhetip, care pot fi, ulterior, percepute și sub alte moduri (așa cum vom vedea mai târziu).

LUCRÂND CU IMAGINI ȘI SIMBOLURI

Percepem adesea arhetipurile prin intermediul unor imagini de impact. Acest proces poate avea loc în cadrul viselor, al meditațiilor ghidate și al creațiilor artistice. Câteva dintre forțele arhetipale pe care le putem întâlni includ Mama Bună, anumite chipuri ale mamei (v. cap. 2), mama rea/vrăjitoarea, copilul abandonat și sinele înfometat, primitiv, instinctual.

Carla, o femeie aflată în jurul vârstei de patruzeci de ani, a relatat despre întâlnirea frecventă cu o mamă-ursoaică protectivă pe toate aceste căi (meditație, vise și creații artistice). Ea s-a surprins pictând perechi de mame cu copii și desenând cercuri pe care mulți le-ar putea asocia cu sânul matern și pe care ea le asocia cu mama, cu pântecele și cu sentimentul de a fi conținut într-un spațiu sigur. Pentru Carla, acestea erau expresiile tânjirii după aspectele materne care-i lipsiseră în viața ei. Ea nu fusese protejată și primise foarte puțină hrană emoțională din partea mamei sale, care i-a acordat mult prea puțin timp.

Carla își percepea această dorință instinctuală reprimată ca pe o creatură primitivă și infantilă atât de vorace, încât femeia se temea că ar putea fi devorată cu totul de această făptură. Să ne amintim că orice este împins în inconștient va crește în intensitate.

Nu ne putem împinge în adâncuri nevoile instinctive și nu putem trăi doar la suprafață fără ca acest echilibru instabil să nu se curme în mod periodic, prin erupții din adâncurile lumii noastre interne.

Formarea unei reprezentări a Mamei Bune este o modalitate eficientă de a aduce acest arhetip în experiența conștientă, astfel că vă încurajez să vă luați răgazul pentru a intra în contact cu arhetipul Mamei Bune. Poate fi vorba despre un colaj, un desen, o sculptură — orice. Ideea este de a ancora idealul mamei și de a-i atribui o formă. Puteți apoi folosi această formă, pentru a-i folosi energia în travaliul intern.

Puteți întocmi, de asemenea, o listă a mesajelor Mamei Bune și a calităților asociate acestui arhetip. De fapt, eu mi-am scris mesajele Mamei Bune pe un colaj pe care l-am realizat eu însămi.

AJUTORUL DIN PARTEA MAMEI DIVINE

Una dintre imaginile clasice asociate arhetipului mamei este cea a Sfintei Maria din tradiția creștină. *Madona și pruncul* este unul dintre

cele mai frecvente subiecte de inspirație pentru pictori. Acest tip de imagine exista cu mult înaintea erei creștine și pare să aibă o atracție universală. *Maria* este unul dintre multele nume care încep cu silaba *Ma*, care înseamnă „mamă". Sfânta Maria este adesea asociată cu trandafirul, legat, la rândul său, de aceeași energie a Mamei Divine.

Mulți oameni au mărturisit cum au primit alinare și îndrumare din partea Mariei și a altor figuri materne aparținând diverselor religii, precum Guan Yin, *bodhisattva* compasiunii. Majoritatea sau chiar toate tradițiile includ imagini ale Mamei Divine, iar credincioșii trăiesc adesea experiențe în cadrul cărora se simt iubiți și îngrijiți de această energie maternă.

O femeie a descris senzația de a fi un bebeluș agitat care a reușit să se relaxeze atunci când a simțit prezența iubitoare a Sfintei Maria. O altă femeie a avut o experiență similară, imaginându-se învelită în haine călduroase de către Zeița-Mamă. O a treia femeie, Ann, a descris că, în timpul explorării interioare, a întâlnit o figură divină care a părut să îi înlăture poverile și să îi absoarbă durerea. Ann a descoperit faptul că putea apela la această ființă în momentele în care avea nevoie de ajutorul ei. Aș cataloga toate aceste experiențe ca fiind echivalentul mamei ca factor modulator.

Uneori, ceea ce avem nevoie este să primim maternaj, alteori avem nevoie să devenim chiar noi mama. Acest lucru este valabil în plan uman, dar poate avea loc și la nivel spiritual. Ariel, care a avut parte de un maternaj inconsecvent, s-a îndreptat către tradiția zeiței pentru a găsi un model pozitiv al mamei și al energiei feminine profunde, având astfel parte de vindecare și transformare. Ea se consideră a fi o preoteasă acum, dar nu în sensul slujirii religioase, ci în sensul în care a devenit un canal pentru transmiterea energiei feminine divine. Misiunea ei este de a întrupa această energie. Mama Divină este matricea, pânza de conexiuni care ne susține pe noi toți.

Practicile devoționale închinate oricăror reprezentări ale Mamei Bune ne ajută să ne deschidem inima către arhetipului Mamei Bune; aceste practici pot ajunge să înlocuiască imaginea unei mame retrase

cu una generoasă și mai caldă. Avem nevoie de modele pentru a ne dezvolta Mama Bună din interior, iar modelele care provin din tradițiile spirituale sunt foarte potente pentru mulți oameni.

PRELUAREA CALITĂȚILOR MAMEI BUNE

Fie că este vorba despre sentimentul de a fi un copil al Mamei Cosmice sau despre legătura cu o persoană (de orice gen) care preia rolul Mamei Bune, o relație securizantă aduce multe beneficii.

Conexiunea cu Mama Bună ne permite să asimilăm o parte a calităților acesteia, fie că este vorba despre încredere, grație, generozitate sau orice alte calități dezirabile. Exact așa cum copiii cu atașament sigur simt faptul că locuința în care trăiesc împreună cu familia este la fel de mult a lor, cât este a părinților (un sentiment care nu este întotdeauna împărtășit de cei ce suferă de complexul orfanului), cei atașați securizant și complet de mamă sunt liberi să se bucure de natura acesteia și să se cuibărească în ea. Acest lucru poate lua forma imitației comportamentelor externe ale mamei, a modului în care ea stă sau își înclină capul, dar poate avea loc și la un nivel mai profund, în care copilul simte că face parte din inima mamei, calitățile acesteia fiind trăite ca propriile lui calități.

Copilul care își adoră mama preia o parte a aurei create prin idealizarea ei. Copilul atașat în mod sigur, care știe că „Mama mea e foarte specială", știe, de asemenea, că „Și eu sunt special, pentru că sunt parte din ea". Acest lucru se leagă inclusiv de mama ca sursă (cap. 2).

O A DOUA ȘANSĂ DE A GĂSI O MAMĂ BUNĂ

Din fericire, ca adulți, avem o a doua șansă de a primi maternajul care ne-a lipsit mai devreme în viață. Putem regăsi acest lucru chiar

în cadrul mai multor relații. Putem găsi iubire, hrană emoțională, ghidare, încurajare, oglindire, protecție și celelalte funcții ale Mamei Bune în mai multe locuri: parteneri, terapeuți, prieteni apropiați, familia prin alianță, învățători spirituali, mentori și chiar mama pe care o dezvoltăm, ulterior, în noi înșine.

Prezența consecventă a unei persoane apropiate este o mare binecuvântare, dacă o putem accepta. Dacă însă ne cramponăm de lipsa timpurie a iubirii și nu acceptăm iubirea din prezent, aceasta nu ne poate vindeca. Poate fi necesară o anumită perseverență, în ciuda disconfortului și a sentimentelor că nu merităm să fim iubiți. De asemenea, e nevoie de un proces de învățare a încrederii în celălalt. Primirea acestei hrane emoționale este esențială în vindecarea rănilor maternajului.

Atunci când vedem că ceea ce ni se oferă este dat *din iubire* mai degrabă decât din obligație, ne simțim profund atinși. (Adesea, copiii mamelor absente emoțional simt că orice îngrijire primită din partea mamelor lor a venit doar din obligație.) Dacă putem primi această iubire și îngrijire oferită în mod liber, dezvoltăm ulterior un sentiment sănătos de îndreptățire: sentimentul că nevoile noastre contează și că avem dreptul de a fi sprijiniți și hrăniți. Încet, poziția noastră se va schimba, pe măsură ce dezvoltăm o așteptare pozitivă în ce privește satisfacerea nevoilor noastre.

Pentru ca acest lucru să se întâmple, cei care servesc drept substitut al Mamei Bune trebuie să fie generoși față de noi: să ne ofere fără rețineri atenția lor, afecțiunea și laudele lor, spațiul de care avem nevoie pentru a lucra cu aceste dinamici interioare. Deoarece mamele absente emoțional, inexpresive și neglijente nu oferă prea mult, această generozitate este un element vital în procesul nostru de vindecare. Suntem adesea surprinși să aflăm că mamei generoase îi face plăcere să ne satisfacă nevoile. Această plăcere formează, de asemenea, o parte a procesului său de dezvoltare.

Bineînțeles, este imperativ să ne simțim în siguranță împreună cu oamenii ce joacă aceste roluri ale Mamei Bune. Avem de-a face cu o transformare radicală, cu o schimbare a imaginii de sine

și a modului în care relaționăm, cu o trezire a trăirilor infantile înghețate în interiorul nostru. În cazul în care am dezvoltat o structură rigidă de apărări și am interiorizat vocile critice din mediul extern, procesul de vindecare va presupune detașarea de acestea. Avem nevoie să fim flexibili și receptivi, precum un copil încrezător aflat în brațele mamei, astfel că este necesar să găsim oameni de încredere care să faciliteze aceste sentimente pentru noi.

Să ne amintim că aceasta este o călătorie — o lungă peregrinare. Copiii nu cresc peste noapte. Și, deși obiectivul este de a vindeca părțile rănite ale psihicului și de a deveni un adult întreg și sănătos, e nevoie de un proces care se desfășoară în mai multe etape. Mi se pare util să ne gândim la acest proces ca la vindecarea „copilului interior", dar îl puteți privi pur și simplu ca fiind compensarea unor deficite și întărirea sistemului, pentru a putea absorbi hrana emoțională care ne-a lipsit în trecut.

SATISFACEREA NEVOILOR LEGATE DE MATERNAJ CU AJUTORUL PARTENERILOR

În mod natural, unul dintre locurile în care căutăm să ne satisfacem nevoile este în cadrul relațiilor cu partenerii de cuplu. Aceasta este o alegere deopotrivă excelentă și dificilă. Relațiile de iubire pot fi un spațiu în care ne simțim îngrijiți, tratați cu blândețe și prețuiți. Ele sunt excelente pentru cuibărit, pentru satisfacerea nevoilor legate de atingere și pentru ca sinele nostru fragil și lipsit de apărare să poată ieși la suprafață. Cu toate acestea, relațiile de iubire sunt mult mai mult de-atât. Adesea acestea sunt parteneriate axate pe gospodărie și alte aspecte materiale, incluzând adesea și creșterea copiilor. Relațiile de cuplu sunt locul principal în care ne satisfacem nevoile sexuale. Aici suntem, de asemenea, responsabili pentru hrănirea emoțională și îngrijirea celuilalt. Existența a atât de multe roluri

simultane creează câteva cerințe speciale atunci când vine vorba despre satisfacerea nevoilor neîmplinite în copilărie.

Iată câteva întrebări care vă pot fi de folos în analiza relației dumneavoastră actuale (în cazul în care aveți una). Dacă nu aveți un partener în prezent, ați putea folosi aceleași întrebări pentru a reflecta asupra relațiilor trecute:

- Ce nevoi psihice și materiale sunt satisfăcute în cadrul relației dumneavoastră? Preia vreunul dintre voi unele dintre rolurile Mamei Bune? Pe care dintre acestea?
- Oferă vreunul dintre voi mai multă hrană emoțională decât celălalt sau alternați aceste roluri? Există o componentă de tip părinte—copil în cadrul dinamicii relației voastre de cuplu?

Atunci când încercăm să ne satisfacem nevoile infantile în lipsa unui acord explicit al partenerului, pot apărea dificultăți. Nu obișnuim să întrebăm, la începutul perioadei de curtare: „Îmi vei fi mamă?" Partenerii pot trăi resentimente atunci când sunt puși în acest rol fără consimțământul lor; mai ales dacă nu au parte de timp în care să ia pauze de la acest rol.

O dinamică mai eficientă apare atunci când le oferim partenerilor alegeri și negociem nevoile specifice pe care ni le dorim a fi satisfăcute. Putem pune aceste întrebări în moduri mature: „Poți să mă ții în brațe un timp? Mă simt singur și nesigur". „Copilul din mine se simte speriat și vrea să te audă spunând că totul o să fie bine". „Am nevoie să îmi oglindești sentimentele, ca să știu că sunt înțeles". Cel mai bine este ca partea adultă a dumneavoastră să facă aceste negocieri. Există multe cărți și cursuri bune care vă pot ajuta să învățați modalități prin care să cereți ceea ce vă doriți. (Dacă referirile la copilul interior sau „părțile infantile" vă sunt complet nefamiliare, puteți trece la capitolul următor, după care reveniți în acest punct.)

Chiar dacă reușiți să obțineți consimțământul perechii dvs., nu înseamnă că părțile dvs. infantile vor avea, de asemenea, o relație

cu partenerul. Poate fi însă util ca sinele adult să protejeze aceste părți, evaluând ceea ce este rezonabil în cadrul unei anumite relații și preluând conducerea în timpul negocierilor. Părțile infantile pot ieși la suprafață pentru a-și exprima, și ele, cerințele, dar cel mai bine este ca acestea să înțeleagă că partenerul nu este singurul adult din preajmă. Puteți decide ca majoritatea travaliului interior și a reparentajului să aibă loc în afara relației, dar este plăcut atunci când partenerul ne hrănește ocazional copilul interior.

În cadrul relațiilor romantice, e bine să fim dispuși să schimbăm aceste roluri și să oferim, la rândul nostru, hrană emoțională, protecție și îngrijire partenerului. Aceasta poate avea loc în cadrul unei interacțiuni de la adult la adult sau a unei relații hrănitoare ca de la părinte la copil — aici unul dintre parteneri preia rolul unui părinte generos pentru copilul din celălalt. Pot exista, de asemenea, interacțiuni între părțile infantile din ambii parteneri adulți. Atunci când aceștia sunt amândoi niște copii răniți, pot apărea cantități mari de durere și învinovățire, dar doi copii care învață împreună despre reziliență și încredere pot obține lucruri deosebite.

Este important să ne amintim faptul că partenerii noștri adulți nu ne datorează iubirea altruistă care ne-a lipsit în relație cu mama. Aceștia au propriile nevoi și limite, iar noi suntem adulți acum, responsabili pentru noi înșine. Acest lucru nu înseamnă că nu putem avea sentimente vulnerabile, chiar nevoi infantile. Doar că partenerul are tot dreptul să aleagă în ce mod să răspundă acestor nevoi, care sunt în ultimă instanță responsabilitatea noastră. Satisfacerea acestor nevoi în cadrul unei relații de cuplu este doar una dintre multiplele opțiuni. Este important să nu devenim atât de imersați în emoțiile noastre infantile, încât să pierdem din vedere acest lucru.

Un exemplu de tipar infantil care ar putea ieși la suprafață în relația de cuplu este tendința de confundare cu partenerul. Este ceva similar cu relația de „fuziune" pe care o trăiesc bebelușii împreună cu mama. Atunci când doi oameni se află în această dinamică, ei nu se cunosc ca indivizi separați, distincți. O parte din

ceea ce face fenomenul îndrăgostirii atât de ameţitor este repetarea acestei experienţe fuzionale. Odată cu trecerea timpului, apar, în mod natural, suficiente diferenţe pentru ca sentimentul acesta să dispară şi fiecare partener să-l perceapă pe celălalt ca fiind separat. Dacă însă nu am avut parte de suficientă fuziune cu mama, putem rezista acestui proces de individualizare, încercând să ne agăţăm de sentimentul de uniune. Această dinamică va cauza dificultăţi, deoarece, dacă nu ne putem vedea partenerul ca fiind separat de noi, nu putem fi atenţi nici la nevoile sale.

Atunci când nevoile infantile sunt proeminente în cadrul unei relaţii, acestea pot ajunge să ne domine. Unor oameni le este dificil să iasă din anumite relaţii, deoarece proiectează asupra acestor relaţii nevoile lor primare ce ţin de parentaj şi nu sunt pregătiţi din punctul de vedere al dezvoltării emoţionale să „o părăsească pe mama".

REPETAREA TRECUTULUI

Mulţi terapeuţi au observat cum adulţii repetă în mod inconştient tiparele nesănătoase din cadrul relaţiilor timpurii cu părinţii — spre exemplu, alegându-şi parteneri indisponibili, similar modului în care şi părintele era indisponibil. În aceste cazuri, vindecarea presupune adesea conştientizarea tiparului, metabolizarea acestor răni infantile în cadrul terapiei (sau sub alte moduri) şi alegerea unor modele comportamentale noi în relaţiile de iubire. Încercarea de a obţine de la un partener care pare să fie ca mama ceea ce nu am primit de la ea va da adesea greş.

Această tendinţă de a repeta trecutul e frecventă. Există terapii întregi construite în jurul ideii conform căreia suntem atraşi de oameni cu aceleaşi deficite ca ale părinţilor noştri, în încercarea inconştientă de a vindeca rana originară. În terapia relaţională centrată pe *imago*, terapeuţii ajută oamenii să folosească dificultăţile

care apar în relația de cuplu pentru a descoperi și vindeca rănile infantile. Terapia de cuplu centrată pe emoții este o altă abordare care folosește relația de iubire pentru a vindeca rănile legate de atașament. Din acest punct de vedere, partenerii nu au făcut o alegere greșită — dimpotrivă, ei au această alegere deoarece este perfectă pentru a se putea vindeca.

Următoarele întrebări vă pot ajuta să vă examinați propriile tipare.

- Scrieți un paragraf descriind modul în care ați perceput-o pe mama în copilărie. Nu este necesar să scrieți propoziții întregi; ați putea chiar întocmi o listă de adjective. Scrieți apoi un paragraf descriind modul în care v-ați perceput unul dintre partenerii romantici și căutați similaritățile. (De observat faptul că relațiile semnificative nu sunt, în mod neapărat, cele de lungă durată, ci cele încărcate emoțional.)
- Care sunt sursele de conflict și durere în cadrul relației de cuplu? Oglindesc acestea elemente din copilăria dumneavoastră?
- Ce indicatori ai conflictelor timpurii nerezolvate sau ai atașamentului nesigur puteți observa în cadrul relației de cuplu din prezent?
- În acest moment al vieții dumneavoastră, puteți avea o relație cu cineva a cărui inimă este prezentă, răbdătoare, primitoare și iubitoare sau tindeți, mai degrabă, să găsiți oameni speriați de o conexiune reală, care nu reușesc să fie complet prezenți?

Câteva exemple de nevoi infantile nesatisfăcute care își fac apariția în viața adultă includ următoarele:

- nevoia de sprijin și încurajare în cantități foarte mari
- sentimente de nesiguranță, gelozie și furie atunci când partenerul nu răspunde imediat nevoilor noastre
- incapacitatea de a tolera absența partenerului

- menținerea unei relații fuzionale — în care partenerii sunt legați unul de altul ca niște „siamezi"
- proiectarea asupra partenerului a calităților negative ale mamei sau, dimpotrivă, ridicarea partenerului pe un piedestal, percepând-l ca mult mai valoros, mai capabil sau mai inteligent decât dvs
- tolerarea unui nivel neobișnuit de abandon sau lipsă de disponibilitate din partea partenerului sau reacția la aceste aspecte în moduri care ne amintesc de trăirile din copilărie
- lipsa de așteptare a apropierii emoționale din partea partenerului (deoarece nu am primit-o nici în relație cu mama și nu o așteptăm din partea nimănui).

PUTEREA VINDECĂTOARE A ATAȘAMENTELOR ROMANTICE SECURIZANTE

În *The Journey from Abandonment to Healing* (Călătoria de la abandon la vindecare), Susan Anderson afirmă că, în cadrul unei relații sigure, un partener romantic îndeplinește o funcție similară celei pe care o îndeplinește mama unui copil cu atașament sigur. În ambele cazuri, relația aduce un sentiment adânc de apartenență, siguranță și conexiune. Referindu-se la adulți, ea scrie: „Mulți oameni funcționează tot atât de bine pe cât de siguri se simt în relațiile primare. Aceștia sunt încrezători în sine, autonomi și mulțumiți, deoarece știu că cineva este acolo pentru ei". Discontinuitățile din cadrul acestor relații pot submina în mod serios această încredere și stare de bine.[74]

Într-adevăr, relațiile de cuplu au fost adesea asociate cu diverse beneficii, precum o stare de sănătate mai bună și o durată de viață mai lungă. Relațiile de cuplu pot fi, de asemenea, spațiul în care adulții cu atașament nesigur dezvoltă în sfârșit un atașament securizant, bucurându-se astfel de toate beneficiile acestuia.

O ținere în brațe (exercițiu)

Iată un exercițiu pe care îl puteți face împreună cu un partener sau un prieten. Acesta reprezintă o șansă de a fi ținuți în brațe de o persoană cu care vă simțiți în siguranță și de a vă permite să primiți ceva fără a fi nevoiți să faceți ceva pentru a obține acest lucru sau să oferiți ceva în schimb în momentul respectiv. Exercițiul este probabil cel mai eficient atunci când vă imaginați copilul interior primind această hrană emoțională. Gândiți-vă la cât de des auzim despre unele femei care își doresc să fie îmbrățișate, acest lucru fiind dificil de obținut pentru ele în relații cu parteneri care folosesc această interacțiune doar ca pe o oportunitate sexuală. Exercițiul de față e o modalitate de a satisface aceste nevoi infantile.

*

Pentru acest exercițiu, găsiți pe cineva care să fie de acord cu scopul acestui gest: a oferi o îmbrățișare sigură, dar fără conotații sexuale.

Acesta este un exercițiu reciproc, în cadrul căruia ambii parteneri au, pe rând, șansa de a fi îmbrățișați; decideți care este rolul cu care doriți să începeți. Este utilă consimțirea asupra unei anumite perioade în care fiecare partener să primească acea îmbrățișare; douăzeci de minute ar fi o idee bună.

Instrucțiunile de bază sugerează ca acela care oferă îmbrățișarea să nu mângâie și să nu îl aline pe celălalt, ci să-i ofere o prezență simplă, care să inspire acceptare. Adesea acest exercițiu are loc cu ambii parteneri așezați pe podea, „copilul" fiind aflat în fața „părintelui bun", care se sprijină de perete. Pot fi folosite perne pentru a asigura confortul, dar și pentru a amortiza contactul fizic. „Copilul" se sprijină cu spatele de pieptul persoanei în rolul de „părinte bun", fiind îmbrățișat de acesta. Persoana îmbrățișată își poate schimba poziția atunci când dorește. Dacă sunteți în rolul celui îmbrățișat, încercați să vă relaxați și să acceptați complet această formă primară de sprijin și hrană emoțională. Nu vorbiți în acest timp.

După ce ați schimbat rolurile, rezervați-vă un timp în care să discutați experiența dumneavoastră.

Apreciați-vă pentru curajul și deschiderea față de acest experiment. Dacă exercițiul a decurs bine și a fost satisfăcător pentru amândoi, stabiliți o dată la care să îl puteți relua!

O femeie a povestit cum, în timpul primei sale experiențe cu acest exercițiu, s-a aflat într-o așteptare anxioasă continuă, pregătindu-se pentru abandonul partenerului său. După aproximativ zece minute în care a simțit prezența constantă a partenerului, ea a reușit să se relaxeze și să accepte faptul că era îmbrățișată și protejată într-un spațiu suficient de sigur încât să se poată calma. Aceasta s-a dovedit a fi o experiență profundă, în timpul căreia femeia respectivă a descoperit un sentiment nou, acela că „merita ca cineva să rămână lângă ea". Gândiți-vă la cât de multor copii le lipsesc acest timp de calitate și sentimentul că sunt suficient de importanți pentru mama, încât aceasta să le ofere toată atenția ei pentru mai mult de câteva momente fugitive. Exercițiile de acest fel pot ajuta schimbarea unor impresii adânci lăsate de aceste lipsuri.

MAMA BUNĂ, ÎN VARIANTA PORTABILĂ

La fel cum copilul construiește o imagine a mamei pe care o poartă în sinea sa și care îi este utilă în procesul de separare și diferențiere de aceasta, tot așa consolidarea unui sentiment intern al Mamei Bune creează în esență o Mamă Bună „portabilă", pe care o puteți lua oriunde cu dumneavoastră.

Această imagine poate fi pur și simplu o conglomerație de amintiri ale persoanelor care au îndeplinit rolul Mamei Bune, dar poate fi mai mult de-atât; aceasta poate fi o reprezentare internă a iubirii și sprijinului oferit de celălalt. La un moment dat, am avut în plan intern imaginea terapeutei mele ținându-mi inima în mâini și susținându-mă cu foarte multă blândețe și dedicare. Am simțit că pot integra această imagine în inima mea, unde a devenit o parte a ceea ce sunt. De asemenea, dialoghez adesea cu terapeuta mea în jurnalul meu, unde aceasta spune uneori lucruri care mă surprind, deși acestea nu contrazic niciodată imaginea mea despre ea.

Procesul de acceptare și integrare a energiei Mamei Bune nu este unul pur mental. Pentru a obține beneficiile acestor emoții pozitive, trebuie să le permitem acestora să ne pătrundă în tot corpul. Iată un exercițiu simplu care vă poate ajuta în procesul de integrare a emoțiilor sau resurselor pe care doriți să le întăriți. Îl puteți folosi pentru a asimila mai bine hrana emoțională oferită de o persoană din viața dumneavoastră, pentru a vă facilita conectarea la arhetipul Mamei Bune sau chiar la unul dintre rolurile Mamei Bune descrise în capitolul 2.

Consolidarea resurselor (exercițiu)

Începeți cu alegerea conștientă a ceea ce vă doriți să simțiți și să integrați mai profund. Pe măsură ce vă concentrați asupra intenției simple de a vă conecta la acea resursă, observați modul în care o percepeți inițial. Iese aceasta la suprafață ca imagine vizuală, ca sentiment corporal, printr-un alt canal senzorial sau printr-o combinație de simțuri?

Observați modul în care vă afectează aceasta respirația și mușchii. Vă aduce căldură sau răcoare în corp? Sau apar alte senzații?

Puteți aduce acest sentiment în întregul corp, până în vârfurile picioarelor?

Cum vă afectează acest sentiment postura corpului? Vă oferă deschidere sau sprijin pentru anumite părți din corp?

Observați orice amintiri sau imagini care apar.

Ce indiciu puteți folosi pentru a ține minte această experiență? (Ar putea fi o imagine, un cuvânt, amintirea unei senzații din corp.)

Bineînțeles, pe măsură ce reluați acest exercițiu, rezultatul va fi mai intens și mai durabil.

Atunci când internalizăm o persoană de atașament sau o figură înțeleaptă, ne putem îndrepta către aceasta în momentele în care avem nevoie de sprijin. Introiecția acesteia ne oferă mai multă reziliență. Vom dezvolta această idee în capitolul următor, unde vom discuta despre cultivarea imaginii Mamei Bune în noi înșine.

11.

Travaliul asupra copilului interior

Este posibil să fi auzit fraza *Copilul îi este tată omului*[75], copilul fiind fundația pe care este construită viața adultă. Tipul de fundație pe care îl avem este vital. Un copil rezilient oferă baza pentru un adult rezilient.

Din păcate, unii dintre noi nu ating niciodată acel nivel de reziliență în copilărie. Părțile infantile din noi poartă prea multe răni, oferind astfel baza viitorului adult rănit. Chiar dacă aceste răni sunt, în general, bine gestionate și ascunse vederii, ele ies la suprafață ocazional, provocând comportamente imature.

Din fericire, nu este niciodată prea târziu pentru a vindeca aceste răni infantile, astfel încât să se contureze mai bine copilul rezilient, care să asigure fundația pentru un adult sănătos și rezilient.

O INTRODUCERE ÎN TRAVALIUL ASUPRA COPILULUI INTERIOR

Toată această atenție îndreptată asupra copilului interior rănit provoacă mult disconfort celor care au foarte puțină răbdare față de copii — fie aceștia interiori sau nu. Ideea de „copil interior" este întâmpinată cu aceeași iritare ce apare și în raportarea la copiii reali.

Cu toate acestea, milioane de oameni au beneficiat de pe urma lucrului cu copilul interior sau cu ceea ce eu numesc *stările de copil*. Folosesc acest termen, deoarece nu am găsit nimic care să sprijine ideea conform căreia ar exista, în fiecare dintre noi, un singur copil interior. Atunci când se face referire la acesta, adesea el este confundat cu viața internă în general, mai exact cu emoțiile și impulsurile. Consider că aceasta este o eroare: nu este vorba neapărat despre copilul interior de fiecare dată când ne simțim triști sau furioși.

Suntem ființe foarte complexe. Departe de a avea o personalitate rigidă, cu toții suntem alcătuiți din diverse părți, care ies la suprafață în momente diferite. Avem în structura noastră stări de copil purtătoare de anumite convingeri, emoții și amintiri, acestea coagulându-se uneori în jurul unor anumite vârste. Unele dintre aceste stări de copil sunt înțelepte, altele sunt creative, iar altele poartă anumite experiențe, precum traume sau răni provocate de abandon. Dacă ne dorim cu adevărat să ne înțelegem pe noi înșine și să fim pe cât de întregi posibil, ar fi de ajutor să cunoaștem aceste stări de copil. Deoarece folosirea pluralului este adesea incomodă, uneori voi discuta despre „copilul interior", deci la singular. Metodele principale folosite în cadrul lucrului cu copilul interior au fost, până în prezent, următoarele:

- folosirea meditației și imageriei ghidate sau a transei hipnotice, pentru a întâlni și interacționa cu stările de copil
- folosirea fotografiilor vechi, din perioada copilăriei, pentru a facilita accesarea amintirilor și emoțiilor din acea perioadă
- lucrul cu păpuși, jucării de pluș sau obiecte similare (ce reprezintă o stare de copil) pentru a facilita accesul la emoțiile infantile sau pentru a oferi sinelui adult ocazia de a explora un rol parental hrănitor emoțional
- folosirea artei ca mediator, facilitând exprimarea stărilor de copil
- adresarea unor scrisori către sau din partea unui copil interior pentru a stabili o conexiune

- dialogul între sinele adult și stările de copil în cadrul jurnalului, al conversațiilor interne sau cu ajutorul unor tehnici precum „dialogul vocilor".

Travaliul asupra copilului interior este ceva ce puteți face pe cont propriu, în workshopuri sau împreună cu un terapeut. Acest proces este atât de important, încât, chiar dacă vă este prezentat introductiv de către un speaker sau terapeut și chiar dacă faceți psihoterapie pentru a vă adânci în acest travaliu, veți dori să dispuneți de moduri în care să puteți continua pe cont propriu tot acest travaliu.

Cartea care oferă, în opinia mea, cele mai practice și mai utile sfaturi pe această temă este *Recovery of Your Inner Child* (Recuperarea copilului tău interior) de Lucia Capacchione. Aceasta cuprinde mai mult de patruzeci de exerciții care acoperă o varietate de activități. Capacchione s-a folosit în mod excelent de artă și scris ca să comunice cu stările de copil și a popularizat practica scrierii „cu mâini diferite" pentru a diferenția între copilul interior și sinele adult, folosind mâna nondominantă pentru a reda în scris vocea copilului.

Bestsellerul lui John Bradhsaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (Întoarcerea acasă: regăsirea și sprijinirea copilului interior), face uz în mod deosebit de redactarea de scrisori și de folosirea unor aprecieri pentru furnizarea mesajelor Părintelui Bun care au lipsit în copilărie. El parcurge diferite etape de dezvoltare — o idee bună —, deși descrierile acestora sunt prea freudiene pentru gustul meu. Consider că este posibilă conectarea la copiii interiori și la nevoile acestora chiar și în lipsa filtrelor teoretice precum „complexul Oedip".

Adesea, fără a fi conștienți de aceste stări de copil, suntem totuși invadați de acestea, trăind aceleași emoții și nevoi pe care le-am simțit în copilărie. Putem fi îmbufnați ca în adolescență sau furioși ca un copil de doi ani, ne putem simți nesiguri și plini de nevoi neîmplinite, ne putem fixa asupra unor metode de autoalinare sau putem simți că suntem prea mici pentru a ne aventura în lume.

Este util să diferențiem și să identificăm fiecare dintre aceste stări. Acest lucru ne permite să formăm relații conștiente cu aceste stări de copil și să le cunoaștem sursa.

Unii sunt de părere că nu ne maturizăm niciodată copiii interiori și că obiectivul este de a-i menține fericiți și sănătoși. Alții văd travaliul cu stările de copil ca evoluând în mod ideal către integrarea acestor părți în sinele adult. Personal, nu am vreo preferință: Oricare dintre aceste cazuri este unul bun. Este minunat să avem un copil dulce și energic în interior; este, de asemenea, minunat să incorporăm calitățile pozitive ale acestuia în sinele adult.

Așa cum copiii se dezvoltă prin satisfacerea nevoilor, și în cazul copilului interior, îndeplinirea nevoilor lui nesatisfăcute îi va permite să se maturizeze. Părțile sinelui care gravitează în jurul acestor nevoi neîmplinite se pot retrage sau se pot dizolva. Alte stări de copil pot ieși la suprafață cu daruri importante, cu unele calități reprimate și pierdute în copilărie, care pot fi recuperate acum. Câteva dintre aceste calități ale copilului natural sunt descrise mai jos.

COPILUL CA „MAMĂ A SINELUI"

Așa cum înțelegem ideea de copil ca „tată al omului", am putea privi copilul și ca „mamă a sinelui real". Așa cum s-a afirmat adesea, copilul este esența acestui sine autentic. Astfel a descris Carl Jung arhetipul copilului, care este privit ca un simbol al totalității.

Ne referim, uneori, la acest arhetip ca la *copilul natural* sau *copilul divin.* Câteva calități ale acestuia ar fi:

- onestitatea și autenticitatea
- caracterul tandru, generos și iubitor
- inocența și „mentalitatea de începător"
- deschiderea și încrederea
- imaginația și cunoașterea intuitivă
- curiozitatea

- uimirea, capacitatea de minunare, atitudinea ludică
- spontaneitatea și comportamentele naturale, spontane, pe care le admirăm la copii
- vitalitatea și energia.

Mulți dintre cei care susțin importanța travaliului asupra copilului interior o fac nu doar în speranța de a vindeca rănile din copilărie, ci și de a recupera aceste calități minunate ce țin de vârsta timpurie.

LUCRUL CU PĂRȚILE INTERIOARE

Multe dintre stările interne de copil au fost identificate: copilul natural (vezi mai sus), copilul vulnerabil, copilul rănit, copilul neglijat/abandonat, copilul furios sunt câteva dintre cele mai frecvente. Există, de asemenea, mai multe părți „adulte" — spre exemplu, părți hrănitoare și generoase, dar și părți critice.

Conștientizând existența tuturor acestor aspecte diferite, vorbim despre „lucrul cu diferite părți" din noi. Mulți oameni angajați în acest proces îl percep astfel, iar limbajul acesta este adoptat de mulți terapeuți.

Adesea, singurul lucru necesar pentru a începe procesul de explorare a acestor părți interne este să ne dăm permisiunea de a gândi în acești termeni și să avem disponibilitatea de a ne detașa de scepticism și de temeri, privind atenți în interiorul nostru. Fiind atenți la propriile emoții, tipare de comportament, comentarii interne, dar și la limbajul nostru corporal, putem începe să ne conectăm la diferitele părți ale sinelui care dau formă experienței noastre. Aceste părți vin cu propriile lor nevoi, motivații, convingeri, amintiri și au specificul lor.

Unii oameni percep ca fiind neliniștitoare ideea de părți interne atât de distincte și în aparență independente, funcționând precum

niște personalități separate. Aceștia se gândesc la ceea ce în trecut se chema *tulburare de personalitate multiplă* (numită acum *tulburare de identitate disociativă*) și se sperie. Diferența constă însă în faptul că părțile unei persoane cu tulburare de identitate disociativă sunt mult mai separate de conștiință și nu relaționează și coexistă atât de ușor. Un individ cu tulburare de identitate disociativă „pierde noțiunea timpului" și este șocat să descopere dovezi ale unui comportament de care a fost conștient. Tranziția dintre părți, în acest caz patologic, se produce în mod involuntar, iar aceste părți sunt în general produse ale traumei. Pe măsură ce oamenii cu tulburare de identitate disociativă procesează aceste părți, ele devin mai conștiente de existența celorlalte și încep să coopereze — acesta este și scopul majorităților terapiilor care lucrează cu părți diferite din aceeași persoană.

Unele dintre terapiile mai noi evidențiază faptul că, în noi toți, aceste fragmente de sine sunt „ca niște oamenii reali", cu propriul lor stil și propria lor amprentă energetică. S-ar părea că ne îndreptăm spre o mai bună înțelegere și acceptare a multiplicității naturale din cadrul tuturor sistemelor, inclusiv din cel uman. Cu excepția cazului în care găsim haine necunoscute în dulap și oameni străini ne strigă pe nume diferite, multiplicitatea noastră nu ne va încurca viețile personale.

Cine nu are în interior un copil bosumflat? Sau un critic iritat? Este în regulă să avem aceste părți, dar este de preferat să ajungem să le cunoaștem, să le observăm „la lucru" și să alegem spațiul mental din care ne dorim să operăm.

Eu am descoperit faptul că este util să numim aceste părți și să le asociem unor imagini. Puteți folosi materiale artistice și fotografii cu dumneavoastră dacă vi se pare că sunt de ajutor. Puteți, de asemenea, folosi diverse alte obiecte (precum jucăriile de pluș). Adesea veți începe cu o anumită reprezentare care, ca orice imagine, este un instantaneu al unui anumit moment, după care această imagine se va schimba. Puteți ajunge să aveți mai multe reprezentări care se combină și evoluează în moduri creative. Aceasta este povestea travaliului Mariei, care a venit la mine în terapie.

Povestea Mariei: de la copilul de piatră la copilul de miere

Maria a început travaliul cu părțile sale interioare în momentul în care și-a reorganizat golul lăsat de o mamă absentă emoțional. Ea fusese, de asemenea, victimă a abuzului fizic în cadrul familiei, iar atunci când i-a fost sugerat, în timpul terapiei, să se conecteze la un copil interior, singurul pe care l-a putut găsi a fost un „copil-fantomă" care părea slab și inconsistent. Maria aproape că nu dispunea de nicio amintire fericită din copilărie pe care să o folosească pentru a descoperi părți infantile reziliente. Ea a fost de acord să-și cumpere câteva materiale de artă plastică, utile în travaliul cu părțile ei interioare.

Imediat după achiziția materialelor, Maria a fost surprinsă de o voce interioară care insista să i se facă o reprezentare plastică. Folosind hârtie de carton roșie, sclipici și imagini decupate din hârtie de împachetat, ea a creat imaginea unui copil pe nume Căpșună. Maria a recunoscut-o pe Căpșună ca fiind copilul rezilient născut din anii de lucru împreună și din atașamentul ei sigur față de mine, terapeuta ei. Căpșună era plină de energie, înțelepciune intuitivă și de afecțiune. Mulți s-ar referi la Căpșună ca la un „copil natural"; Maria o vedea ca pe copilul care ar fi putut fi, primind hrana emoțională de care ar fi avut nevoie pentru a putea înflori. Căpșună a devenit o sursă de confort și ghidare pentru Maria și pentru alte părți infantile rănite.

Câteva dintre aceste părți rănite includeau Bebelușul Abandonat (cu o gaură roșie și supurândă în mijlocul inimii); Copilul de Piatră, care reprezenta o stare de șoc; și Furia Divină, mânia legată de abuzul suferit. De asemenea, Maria a creat o reprezentare pe care a numit-o Inocența Dulce, pe care a folosit-o și în cadrul dialogului interior; aceasta era o reprezentare a naturii sale originare, înainte de a fi fost rănită.

De-a lungul timpului, lucrând atât acasă, cât și în terapie, Copilul de Piatră a fost dizolvat. Furia Divină a fost redusă, de asemenea, dispărând din prim-plan. Înainte de aceasta, Furia Divină ceruse să fie recunoscută de toate celelalte părți.

Reprezentarea Bebelușului Abandonat s-a schimbat în timp, devenind mai luminoasă și mai complexă. Maria a găsit o fotografie veche a ei și a folosit-o ca reprezentare pentru ceea ce ea numea „copilul originar rănit". Ea a lipit fotografia pe o cutie mică în care a pus câteva imagini reprezentând celelalte părți infantile rănite.

Acest copil rănit (acum compozit) dispunea de trei resurse principale: sinele adult care învăța rolul de părinte hrănitor emoțional;

terapeuta ei (adică eu); și Căpșună. Cu sprijinul iubirii din partea acestora, copilul rănit a devenit mai luminos și mai fericit de-a lungul timpului.

Mai târziu, Maria a creat o reprezentare mixtă care includea copilul rănit (care acum purta numele ei) și Căpșună, indicând astfel faptul că granița dintre aceste părți devenise mai permeabilă. Ea a lucrat, de asemenea, cu reprezentări ale sinelui adult (care a evoluat, la rândul său, odată cu trecerea timpului) și ale sinelui spiritual central, pe care l-a numit „Sinele Străvechi".

Așa cum se întâmplă adesea, travaliul Mariei cu părțile ei interioare a alunecat pe plan secund pe măsură ce acestea au devenit mai bine integrate. Sinele ei adult a preluat din ce în ce mai mult din specificul Inocenței Dulci, pe măsură ce Maria s-a detașat de apărările ridicate. Acest proces a fost susținut de oglindirea oferită de mine în cadrul terapiei, de Căpșună și de capacitatea ei de a se apăra în mod adecvat atât în lumea internă, cât și în cea externă. Am putea spune că Maria a evoluat dintr-un copil de piatră într-un copil de miere, mai apoi într-un adult iubitor. Lucrul cu părțile interioare nu a fost singurul factor în procesul de vindecare al Mariei, dar a fost unul important.

DARURI ȘI POVERI

Părțile disociate poartă adesea greutatea poverilor psihice. Este ca și cum acestea ar înghiți materialul emoțional toxic și ar deveni singurele purtătoare ale acestuia, astfel încât sistemul să poată funcționa independent de acest material toxic. Atunci când părțile respective se pot despovăra, împărtășindu-și povara și procesând emoțiile asociate, ele se modifică, devenind mai ușoare, mai libere și mai fericite.

Părțile se dezvoltă în moduri fascinante. Acestea pot trece de la a fi percepute ca entități inactive sau nonumane la a funcționa ca structuri de tipul sinelui ce evoluează în timp. Pe măsură ce nevoile nesatisfăcute ale acestor părți sunt îndeplinite, iar emoțiile ascunse sunt recunoscute, părțile se pot detașa de respectivele

emoții. Rolurile și trăsăturile definitorii ale părților se schimbă în tot acest proces.

În cadrul travaliului asupra conținuturilor mai adânci, accesăm mai mult decât istoricul nostru personal. Ceea ce accesăm este de o așa natură încât reprezintă esența cea mai profundă a persoanei, dar are și un caracter transpersonal, ca în povestea Sophiei pe care o veți putea afla peste câteva pagini. Acest ceva pe care îl accesăm ar putea fi, de asemenea, considerat a fi energie arhetipală, făcând parte din ceea ce Jung numea copilul natural sau divin (vezi mai sus secțiunea din acest capitol „Copilul ca mamă a sinelui"). În unele tradiții, acest ceva profund din noi este numit „Sine". Oricare dintre aceste energii esențiale oferă un sentiment de înrădăcinare și stabilitate.

Acestea sunt darurile. Nu prea ajută dacă vom spune că ele sunt părțile rănite sau că ele stau sub aceste părți rănite, la niveluri mai profunde. Ceea ce este important este recuperarea darurilor, integrarea acestora ca elemente permanente ale structurii noastre.

ATUNCI CÂND TRAVALIUL ASUPRA COPILULUI INTERIOR DEVINE COMPLICAT

„Sistemele familiale interne" și „dialogul vocilor" sunt două dintre abordările terapeutice mai cunoscute centrate pe travaliul acestor părți. O terapie care folosește travaliul asupra părților în lucrul cu rănile ce țin de procesul de dezvoltare (deficite în viața timpurie) este „strategia satisfacerii nevoilor dezvoltaționale". Aceasta folosește anumite protocoale pentru a identifica și vindeca nevoile nesatisfăcute din timpul procesului de dezvoltare, utilizând în acest scop un sine adult hrănitor, un sine adult protector și un sine spiritual central, ca resurse mai importante. Este posibil

să recunoașteți adultul hrănitor și adultul protector ca aspecte a ceea ce am numit Mama Bună. Părțile din dezvoltarea timpurie au întotdeauna nevoie de grija acestor părți care își asumă o atitudine parentală. Sinele spiritual central este o versiune a sinelui transcendental descris mai sus.

Mulți terapeuți, incluzându-mă aici și pe mine, înțeleg valoarea travaliului cu părțile, dar nu subscriu unui cadru de lucru unic. Majoritatea cazurilor în care am avut în terapie adulți cu un maternaj insuficient nu includ travaliul cu părțile. Adesea, acesta reprezintă un aspect semnificativ al procesului terapeutic.

Deși lucrul cu copilul interior poate fi prezentat într-o formă relativ simplă, în cele mai multe cazuri acest travaliu nu este deloc facil. Din experiența mea, clienții care trec prin cel mai lung proces terapeutic sunt cei care trăiesc în stările infantile în majoritatea timpului sau cei ale căror sisteme interne sunt foarte complexe și pline de conflicte, ca rezultat al lipsei comunicării dintre ele. Vă invit să aruncăm o privire asupra ambelor cazuri.

ÎN LIPSA MATURITĂȚII

Copiii nu sunt meniți să trăiască o viață de adulți și nici nu sunt pregătiți pentru aceasta. Adulții care își petrec majoritatea timpului în stări infantile simt ceea ce copiii nesiguri trăiesc: le este frică să nu greșească, se simt inadecvați, singuri și neiubiți (de multe ori li se pare că nici nu merită să fie iubiți), le este frică de respingere, sunt adesea dezordonați emoțional și incredibil de neîncrezători în forțele lor. Unora le este dificil să nu dea curs impulsurilor, de parcă ar trăi o „viață de copil" în care totul trebuie să se întâmple acum ori nu se va întâmpla niciodată. Unii copii interiori blocați în corpuri de adulți sunt fixați pe tehnici de autoliniștire — fie prin mâncare sau droguri, fie făcând doar ce le este pe plac. Ei se împotrivesc adesea eforturilor în direcția autodisciplinei. În termeni freudieni, ei sunt doar la nivelul lui Se, adică al pulsiunilor: Vreau ceea ce vreau, și asta chiar acum!

În termeni psihodinamici, adulții care trăiesc dintr-o perspectivă infantilă au un Eu insuficient dezvoltat. În cadrul pe care îl folosesc aici vorbim despre o maturizare insuficientă. Aceste persoane trebuie să învețe amânarea gratificării; ei au nevoie să înceteze să gândească doar prin prisma emoțiilor și să devină mai obiectivi; să învețe să își asume riscuri, știind că pot supraviețui dezamăgirii; să-și asume mai multă responsabilitate pentru starea lor de bine. Adesea, în cazul în care sunt căsătoriți, ei și-au plasat partenerii în anumite roluri parentale și se pot simți furioși în legătură cu aceștia la fel cum copiii se înfurie pe părinții lor.

Unora le pot lipsi cu totul abilitățile ce țin de viața adultă, pe când alții, în mod interesant, pot performa în mod adecvat în unele aspecte ale vieții lor, dar nu și în altele. Mă gândesc acum la exemplul unui bărbat care este, în general, apt atunci când vine vorba despre locul de muncă și rolul său de părinte, dar este incapabil să-și asume riscuri în relațiile personale, deoarece copilul interior preia controlul și este copleșit de sentimentul de lipsă de valoare și de senzația că nu merită să fie iubit și că orice va face nu va fi îndeajuns.

Dacă individul posedă cel puțin o parte din această capacitate de acțiune matură, ea poate fi folosită pentru a ajuta părțile mai puțin dezvoltate. Îmi plac termenii folosiți de psihoterapeutul Arnie Mindell, „limita avansată" și „limita din urmă". Așa cum am văzut că este cazul în lucrul cu părțile interne, nu suntem formați dintr-o singură unitate. Funcțiile noastre mai capabile sunt limita avansată, iar părțile noastre mai necoapte sunt, în general, „limita din urmă". Această limită din urmă este cea care ne îngreunează înaintarea în viață.

Dezvoltarea unei voci parentale hrănitoare —care încurajează, sprijină și îngrijește — ajută aceste părți mai necoapte să devină mai puțin dependente; le ajută să-și dezactiveze reacția la frică, aceasta menținându-le paralizate și incapabile de acțiune. Cu sprijinul necesar și având abilitatea vitală de asimilare a hranei primite, copilul își poate continua dezvoltarea. Practicarea rolului parental consolidează, de asemenea, adultul.

SISTEME DEZORGANIZATE

Așa cum au arătat abordarea „sistemelor familiale interne" a lui Richard Schwartz și lucrul cu tulburarea de identitate disociativă, psihicul individual poate deveni incredibil de complex. Am depășit cu mult simpla hartă a stărilor de copil-adult-părinte din analiza tranzacțională a lui Eric Berne de acum aproape cincizeci de ani. Putem identifica în prezent existența a până la o sută de părți ale sinelui, pe diverse niveluri de diferențiere. Un sistem dezorganizat poate fi resimțit ca o casă de nebuni, în care toată lumea țipă sau încearcă să vorbească în același timp.

Travaliul cu un nivel înalt de dezorganizare este lent și anevoios. Nu este suficient ca o parte conștientă să învețe ceva nou; aceeași bucată de informație trebuie adesea învățată din nou și din nou de alte părți care nu sunt conectate la experiența conștientă. Un exemplu este o femeie cu care lucrez acum și a cărei mamă a murit în urmă cu un an. Împreună cu această clientă, descoperim părți din ea care sunt șocate să afle despre moartea mamei sale.

În plus, există părți protectoare care cred că anumite lucruri trebuie ascunse și care controlează canalul de comunicare; putem astfel înțelege de ce majoritatea sistemului este învăluit de întuneric. Astfel de sisteme sunt descrise ca *disociate*, deoarece părțile acestora nu sunt conectate între ele. Disocierea este o stare de deconectare în cadrul sistemului: poate fi o ruptură în raport cu mediul, corpul, emoțiile, sau, ca în acest caz, o lipsă de conexiune între părțile interioare.

PROBLEMELE DE ACUM VIN DIN PROBLEMELE DE ATUNCI

Cel mai adesea, din experiența mea, o cădere psihică își are rădăcinile într-o experiență dureroasă din trecut. Desigur, asta se știe de

multă vreme. Numeroși terapeuți sunt de părere că o astfel de criză activează aceleași căi neuronale care au funcționat și în experiența anterioară. Un mod ușor diferit de a privi această problemă relevă faptul că evenimentele sunt legate prin același „purtător" — partea care a trecut prin prima experiență o retrăiește și acum într-o formă sau alta.

O situație pe care am observat-o de câteva ori este cea în care o parte nu este fericită cu alegerea făcută de sinele adult în privința partenerului. Este posibil ca persoana respectivă să fie mulțumită cu acesta, dar, uneori, iese la suprafață o perspectivă veche împreună cu emoțiile asociate acesteia, precum sentimentul lipsei de siguranță și nevoia de evadare. Identificând partea nefericită și aducând-o din trecut în prezent, această parte interioară se poate adapta la noua realitate, fără a se întoarce la emoțiile tulburătoare și la fricile din trecut. Părțile tind să rămână blocate în anumite perioade. Un individ dispune întotdeauna de mai multe resurse decât dispunea în trecut; de aceea aducerea părților în prezent le poate ajuta să asimileze informații și abilități noi, reacționând astfel dintr-un spațiu mai bogat în resurse.

Un alt exemplu este situația în care un individ prezintă o reacție disproporționată, ca atunci când un adult reacționează la singurătate ca la o amenințare copleșitoare. Când întâlnesc un adult îngrozit de singurătate, adesea această frică vine dintr-o parte infantilă. Este posibil ca acel copil să fi trăit o traumă în timpul în care era singur într-un anumit spațiu, astfel că sentimentul de pericol a fost asociat stării de singurătate. Frica și asocierile făcute în legătură cu starea de singurătate sunt, de fapt, problema, și nu absența altor oameni. O parte infantilă îngrozită de singurătate poate avea nevoie să fie salvată din situația anterioară sau să fie alinată în prezent, ceea ce puteți face dacă ați dezvoltat o voce parentală hrănitoare în plan intern. Acest părinte disponibil îi poate reaminti copilului interior și speriat că nu mai există niciun pericol în prezent.

DESPRINDEREA DE MAMĂ

Una dintre dinamicile cele mai dificile și mai dăunătoare este cea creată de o parte infantilă ce refuză în mod categoric să se desprindă de mamă. Acest copil simte: *Dar ea trebuie să fie aici pentru mine!* Și, în ciuda nenumăratelor dezamăgiri din partea mamei, nu îi dă drumul acesteia. Copilul mic gândește: *Dacă țip mai tare și pentru mai mult timp, trebuie să vină.*

Din păcate, lucrurile nu funcționează astfel. În general, mama nu reacționează bine atunci când copilul adult îi cere atenția în modul în care copilul interior are nevoie de ea, iar dinamica respectivă produce frustrare și conflicte.

Iată o soluție în trei pași:

1. Oferirea sprijinului necesar pentru ca adultul să poată înțelege faptul că cerințele respective provin dinspre o parte infantilă, ele nefiind adecvate în prezent și având puține șanse de a fi satisfăcute.
2. Recunoașterea frustrării și furiei copilului interior, precum și a sentimentelor de neputință și lipsă de speranță ale acestuia. Există, de asemenea, un doliu care trebuie procesat atunci când acceptăm faptul că ceea ce ne dorim nu se va întâmpla.
3. Sprijinul copilului interior pentru a conștientiza adultul în interiorul căruia trăiește. În cazul în care nu există o parte hrănitoare, aceasta va trebui dezvoltată. Adesea ea este deja prezentă (spre exemplu, persoana respectivă poate fi un părinte hrănitor pentru copiii săi din planul real), dar nu este conectată la părțile ce țin de copilul interior. Acestea pot avea nevoie de timp pentru a se încrede în adult și pentru a crea ceea ce este numit un atașament intern sigur. În esență, descleștăm copilul de mama din trecut și îi permitem să se atașeze acum de o „mamă" mai disponibilă pe care o dezvoltăm în plan intern.

O parte din primul pas de mai sus poate, de asemenea, include sprijinul terapeutic acordat adultului pentru ca acesta să-și poată forma o imagine mai obiectivă asupra mamei (este necesară o minte matură pentru a face acest lucru). În momentul în care putem vedea modul în care mama este alcătuită, de ce anume este capabilă și de ce nu, putem înceta să mai luăm atât de personal neglijarea și abuzul emoțional din partea ei, urmând să ne exprimăm nevoile acolo unde vor putea fi satisfăcute.

Povestea Sophiei: reunirea cu sinele pierdut

Sophia parcursese diferite tipuri de psihoterapii înainte să ajungă la mine. Munca noastră a inclus mai multe metode, lucrul cu părțile interne fiind doar una dintre acestea. Am folosit, de asemenea, multe dintre tehnicile clasice: examinarea convingerilor, procesarea emoțiilor, identificarea resurselor, vizualizarea, jocul de rol, dezvoltarea unor noi strategii de adaptare (coping), descifrarea scenariilor din viața timpurie și renegocierea traumei din trecut.

Așa cum am observat în cazul clienților care progresează cel mai bine în terapie, Sophia a lucrat mult pe partea procesării emoțiilor între ședințele de terapie, dând dovadă de o dedicare extraordinară față de propriul proces de vindecare. Împărtășesc aici o porțiune prescurtată a poveștii sale (cu permisiunea ei), deoarece este relevantă pentru lucrul cu părțile interne și vă poate ajuta să vă formați o imagine mai clară a cât de profund și eficient poate fi acest proces.

Când am început, Sophia a fost foarte entuziasmată să lucreze cu părțile copilului interior. Exista o claritate incredibilă în modul în care își percepea propriile părți. Descrierile acestor interacțiuni sunau ca fiind de nedistins față de interacțiunile ei din plan extern, deși acestea aveau loc în plan intern.

Una dintre primele părți cu care am lucrat a fost un fetus aflat în pântece și care nu voia să se uite în ochii clientei mele. O informație importantă este faptul că, atunci când Sophia se afla în pântecele mamei sale, doctorul i-a sfătuit pe părinți să o avorteze din pricina unei complicații care ar fi putut conduce la defecte congenitale. În mod nesurprinzător, ea a fost chinuită de sentimentul că nu își dorește să trăiască. Lucram, acum, cu partea care purta povara acestui sentiment.

Sophia a plasat un pătuț pentru bebelușii într-unul din colțurile cabinetului și a început să petreacă timp acolo, vorbind și cântând

părții pe care o descoperiserăm. Deoarece exista tendința de contopire cu trăirile emoționale ale acestei părți, i-am amintit Sophiei că, în cazul în care simțea această fuziune, putea să îi ceară acestei părți nenăscute „să nu o prindă în lasou cu emoțiile ei".

În acest mediu primitor, după doar câteva săptămâni, această parte a fost născută, deși, la început, ea nu părea a fi complet umană; părea a fi mai degrabă o caricatură, un contur negru. Sophia îi putea percepe reacțiile și faptul că avea în ea multă frică, furie și suferință. I-am sugerat să facem pași mici, stăruind asupra fiecărei ajustări.

Pe parcursul a câteva luni, această formă nu-tocmai-umană s-a transformat într-un copil fără nume ajuns la vârsta de șapte sau opt ani, pe care l-am numit „copilul fără casă". Sophia mi-a spus că această parte infantilă stătea cu spatele la ea, dar că devenea atentă și pleca urechea atunci când Sophia îi vorbea. Copilul fără casă stătea așezat pe marginea patului în timp ce Sophia își îmbrățișa alte două părți infantile. Ea încerca să le ofere acestora toată iubirea care le lipsise și să creeze un mediu sigur în care acestea să poată evolua. În timp, toate aceste părți au continuat să se dezvolte, devenind mai fericite pe măsură ce s-au despovărat în acest mediu primitor și plin de compasiune.

Procesul de vindecare a continuat, oscilând între problemele prezente și cele din copilăria mică. Am început să discutăm despre rolul Sophiei în cadrul familiei de proveniență și despre ce anume îi tăiase ei aripile. Sophia avea o amintire foarte clară de când avea în jur de șase ani și făcuse un „pact" interior în care își promisese că va renunța la sine. Ea fusese un copil foarte activ și energic, dar a simțit nevoia de a-și asuma un rol de îngrijitor atât pentru frații săi, cât și pentru mamă. Ulterior, a slăbit fizic, pierzându-și mult din energia vitală și trecând prin episoade de leșin. În modul fascinant în care lumea noastră internă se împletește cu cea externă, Sophia a trecut, în timpul terapiei, prin câteva experiențe îngrozitor de dureroase încercând să își ajute mama. Se pare că această experiență chinuitoare a făcut-o să renunțe la pactul ei și la contractul de îngrijire a mamei și a fraților săi.

În momentul în care a făcut acest lucru, s-a întâmplat ceva minunat: ea s-a reconectat la natura autentică pe care o trăise în copilărie înainte de a renunța la sine. Sophia simțea acum libertatea și fericirea (așa cum o fac mulți copii mici), dar experiența ei nu se limita la gândurile și emoțiile unui copil. Ea trăia mai degrabă o stare transcendentală (în afara experienței individuale): se simțea

neîngrădită, nelimitată de propriul corp, lipsită de probleme sau nevoi, mulțumită, iar mintea ei era resimțită acum ca fiind liniștită și spațioasă. Fericirea pe care o trăia era necondiționată, nu depindea de nimic. Am urmărit această stare pentru a vedea dacă este trecătoare, însă aceasta n-a dispărut. Ca stare, ea venea și trecea, iar Sophia a învățat modalități de a se întoarce la această stare.

Pentru mine era clar faptul că această expansivitate nu era o stare disociată. Sophia își percepea în continuare propriul corp și greutățile din prezent, dar era ca și cum prim-planul și fundalul se schimbau între ele, astfel încât în aceste momente ea se percepea pe sine dinspre această stare atotcuprinzătoare.

Căci într-acolo ne poate duce cel mai profund proces de vindecare — cu mult dincolo de starea în care ne „plângem de milă", pentru care este criticată adesea psihoterapia. Acest proces poate transcende trecutul, sinele condiționat și chiar limitele inerente condiției noastre individualizate în spațiu și timp; putem atinge o libertate pe care mulți o numesc, pur și simplu, starea de a fi.

Cazul Sophiei evidențiază faptul că această libertate a fost obținută prin lucrul cu durerea, și nu prin trecerea peste aceasta. La începutul procesului terapeutic, am strâns anumite resurse. Ea a învățat să își exprime durerea mai degrabă decât să o reprime. Aceasta este o muncă ce presupune „lacrimi și suspine", cum ar zice unii. Pe măsură ce Sophia a descoperit fiecare strat al trecutului ei, tot mai multă energie a fost eliberată; ea dispunea acum de pace și de un spațiu lărgit de desfășurare. Era ca și cum ar fi trăit într-o cutie prea strâmtă în toți acești ani, iar acum găsise calea de ieșire.

Așa cum se întâmplă în general cu travaliul realizat la un nivel profund, nu ne ridicăm din întuneric pentru a nu ne mai întoarce niciodată acolo, ci continuăm să plonjăm pentru a găsi dureri noi, descoperind adesea părți noi din sinea noastră. Sophia mi-a spus recent că e fericită, pentru că acum aceste părți „au pe cineva pe care să poată conta". Acesta este lucrul de care au nevoie toți copiii și toate părțile din noi. În general, cei care în copilărie nu au avut pe cine să se bazeze au nevoie și acum de un adult sănătos pe care să poată conta. Așa cum ne arată povestea Sophiei, acel adult sănătos se găsește chiar aici, în noi înșine.

CUM DEVENIM CEA MAI BUNĂ MAMĂ PENTRU NOI ÎNȘINE

Celebra analistă jungiană Marion Woodman a spus: „Copiii care nu sunt iubiți pentru tot ceea ce sunt nu știu cum să se iubească pe ei înșiși. Ca adulți, ei trebuie să învețe cum să ofere maternaj și hrană emoțională propriului copil pierdut".[76]

Acest proces de învățare are loc în etape. În esență, noi învățăm odată ce creștem. Exact așa cum o femeie nu știe în mod automat cum să ofere maternaj copilului ei, instinctele și inima ei având însă potențialul de a fi trezite la viață, tot așa avem și noi capacitatea de a crea o legătură cu părțile infantile și de a le oferi maternajul potrivit.

În tot acest proces, vă puteți simți inconfortabil la început și puteți întâlni diverse obstacole. Pe lângă blocajele ce apar pe măsură ce dezvoltăm acest maternaj intern, putem fi stopați chiar înainte de a începe de o voce dezaprobatoare (un părinte sau un protector critic) care zice: „E ridicol ce fac". Tactica acestui critic interior constă în a nega nevoia dvs. de maternaj. „Faci din țânțar armăsar. N-a fost atât de rău în copilărie. Treci odată peste asta!" Aici, conștientizarea părților interne ne este iarăși utilă. Doar dacă reușim să recunoaștem faptul că aceasta este vocea unei părți — o parte cu propriile sale motivații și intenții —, vom dispune de capacitatea de a pune între paranteze aceste gânduri și de a ne urmări scopurile.

Una dintre următoarele bariere pe care este posibil să le întâlnim este sentimentul de inadecvare. Dacă nu ați primit un maternaj consistent, puteți foarte ușor să simțiți că nu aveți nici cea mai mică idee despre cum să oferiți unul. Vă simțiți inconfortabil, nu știți ce să spuneți sau să faceți și vă simțiți ca un farsor, încercând ceva ce nu vă vine natural. Toate acestea sunt îndeajuns pentru a vă bloca.

În cazul în care reușiți să stabiliți o conexiune autentică în raport cu părțile cărora le-a lipsit un maternaj bun, puteți fi copleșit de un sentiment de vină pentru faptul că le-ați abandonat atâta vreme. Nimănui nu îi place să se gândească la faptul că inacțiunea sa a dăunat cuiva.

Așa cum am menționat mai devreme, o mamă își poate păstra, în mod inconștient, distanța față de copil, încercând să nu își activeze propria durere; în mod similar, ați putea simți că accesarea durerii reprimate vine cu un preț prea mare pentru a merita să vă reconectați cu părțile infantile interne.

Pe lângă această durere, ne este teamă să nu fim copleșiți. În cazul în care am înghesuit un aspect al nostru în inconștient, ne putem teme de faptul că, odată accesat, acesta ne va copleși. (Acest lucru este adevărat atunci când vorbim despre furia, tristețea și sexualitatea care au fost refulate.) În mod similar, ne putem teme că nevoile copilului intern ne vor depăși capacitățile de a le gestiona, copleșindu-ne și acaparându-ne.

Atâta timp cât încă vă identificați inconștient cu copilul care a primit un maternaj insuficient (adesea, ne identificăm cu acesta pentru foarte mult timp), nu vă veți putea percepe ca pe o sursă abundentă, cu multe daruri de oferit, ci ca pe o persoană secătuită și epuizată. V-ați putea gândi: *Nu am suficient pentru mine însumi. Cum aș putea să hrănesc afectiv pe altcineva?* Am identificat un număr de obstacole pe care le-ați putea întâlni în procesul de devenire a celei mai bune mame pentru dvs. înșivă:

- Ce anume recunoașteți în dumneavoastră?
  - mesaje umilitoare, disprețuitoare care vă frânează în încercarea de a vă asuma un rol hrănitor
  - sentimentul că nu știți cum să oferiți maternaj
  - vinovăție pentru faptul că nu v-ați oferit ceea ce aveați nevoie mai din timp
  - dorința de a vă proteja și de a evita simțirea durerii
  - frică de tot ceea ce a fost refulat
  - sentimentul că nu aveți suficient de dăruit.
- Ce vă poate ajuta să depășiți aceste obstacole?

Cel mai important pas pe care îl puteți face în procesul de asumare a rolului de cea mai bună mamă pentru sine este să mergeți dincolo de neajunsurile percepute la nivel intern, dincolo de frici și apărări; trebuie să vă lăsați inima vulnerabilă. O inimă deschisă este o inimă care poate iubi.

Copilul interior vă va ajuta în acest proces. Un copil este ca o „bancă de iubire": cu cât investiți mai multă, cu atât mai multă primiți. Copiii sunt iubitori în mod genuin; atunci când oferiți chiar și un strop de iubire copilului interior neiubit, acesta v-o va întoarce negreșit. Cu toate acestea, procesul poate fi mai dificil la început. Adesea, un copil interior va răspunde inițial cu neîncredere. Exact așa cum un copil care a fost rănit sau abandonat de mamă de prea multe ori nu își va mai deschide brațele când aceasta va reveni la el, copilul interior poate reacționa cu aceeași rezervă. Dacă simțiți aceasta, persistați în eforturile de a vă conecta la acest copil interior pe cât de bine puteți; amintiți-vă că este nevoie de timp pentru a construi o relație de încredere.

Pe măsură ce deveniți mai hrănitori afectiv cu dvs. înșivă, este posibil să simțiți reacții în plan intern care oglindesc un aspect din mediul în care ați crescut. Spre exemplu, dacă tata nu putea tolera ca cineva să fie „alintat" sau tratat cu blândețe, în momentul în care vă oferiți grijă și blândețe, ați putea auzi o voce internă care seamănă foarte mult cu cea a tatălui. Trebuie să fiți vigilenți și să identificați acele emoții și reacții interne care nu vă aparțin cu adevărat. Învățați să luptați pentru Mama Bună pe care o dezvoltați, încet-încet, în interior.

Multe femei care au primit un maternaj insuficient și care au ales să devină mame biologice s-au luptat cu aceste forțe interne, luându-și angajamentul profund de a nu-și abandona copiii în modul în care ele au fost abandonate. Ele depun eforturi uriașe pentru a deveni mame bune, căutând modele de urmat, citind, cerând ajutorul. Ele nu se așteaptă să dobândească aceste cunoștințe legate de maternaj în mod automat.

În mod similar, în cadrul procesului de reparentaj oferit nouă înșine, ne putem lua angajamentul de a dezvolta moduri de a fi care nu ne sunt familiare. Putem căuta modele, citi și cere ajutorul. Putem, de asemenea, activa capacitățile de care deja dispunem, dar pe care nu le-am accesat până acum. Mulți dintre cei care au primit un maternaj insuficient au preluat, în mod paradoxal, sarcina de a îngriji pe altcineva, spre exemplu, un frate sau un prieten. În procesul de a ajuta clienții să-și dezvolte părintele intern, există o abordare terapeutică („strategia satisfacerii nevoilor de dezvoltare") în care li se cere clienților să își amintească un moment în care au oferit hrană emoțională altcuiva și să folosească această resursă ca bază pentru consolidarea părintelui intern. Puteți încerca și dvs. acest lucru.

> Amintiți-vă un moment în care v-ați simțit generoși sau protectori față de altcineva sau de un moment în care ați fost implicat în îngrijirea cuiva. Reînviați și simțiți pe deplin acest sentiment. Intensificați-l. Este posibil să vă fi inhibat atunci înclinațiile naturale, dar acum le puteți actualiza. Simțiți-vă ca un adult hrănitor care poate oferi maternaj copilului neiubit din interior. Cum se simte această experiență în corp? Faceți o fotografie mentală a dumneavoastră în acest rol, astfel încât ulterior să puteți folosi această imagine ca resursă.

Procesul de învățare a conectării la copilul interior poate fi dificil la început, dar acesta are potențialul de a deveni o parte integrantă automată a vieții dumneavoastră. Fiți conștienți la început de energia pe care o aduceți în acest proces. Nu vă doriți să readuceți tonalitatea afectivă emanată de mama plină de ranchiună. Copilul dumneavoastră este o bucurie, nu o povară.

Din fericire, odată ce deveniți o Mamă Bună pentru copilul interior, vă veți simți automat mai capabili și mai puternici. O femeie a mărturisit faptul că acest lucru i-a crescut stima de sine. Ne simțim bine atunci când suntem atenți și iubitori, iar atunci când relația este consolidată, copilul interior ne răspunde cu multă iubire.

CREAREA UNUI SPAȚIU SIGUR PENTRU COPILUL INTERIOR

Procesul de vindecare începe cu recuperarea părților cu care am pierdut contactul; în contextul cărții de față, este vorba despre părțile infantile. Multe dintre acestea au fost clivate și disociate, deoarece nu dispuneau de un spațiu sigur. Părțile infantile vulnerabile au nevoie să știe că sunt în siguranță cu dumneavoastră și că situația este diferită acum față de trecut.

În cartea *Reclaiming Your Self* (Revendicarea sinelui), Nancy Napier, care lucrează cu stările de autohipnoză (stări de relaxare profundă și receptivitate), scrie: „Aducerea copilului în prezent este o parte importantă din proces. În cadrul inconștientului, unde timpul este inexistent, copilul continuă să trăiască în mediul originar al copilăriei, ca și cum acela ar fi prezentul. Atunci când situațiile actuale aduc aminte de mediul acela disfuncțional, copilul interior nu realizează faptul că el trăiește acum, cu dumneavoastră, într-un loc diferit".[77]

Este nevoie să acordați o atenție deosebită sentimentului de siguranță pentru a păstra copilul ancorat în prezent. Prin consolidarea unei relații puternice și hrănitoare între stările infantile și părintele intern iubitor, copilul se poate elibera de trecut și poate trăi o viață fericită, simțindu-se acasă. Acest lucru se întâmplă pe măsură ce ascultăm părțile infantile cu respect și empatie și le oferim căi de exprimare, precum arta sau dialogurile interne.

Vă puteți rezerva un timp special în care să întrebați, prin dialog, copilul interior de ce anume are nevoie pentru a se simți în siguranță.

TIMPUL PETRECUT ÎMPREUNĂ

Odată ce scoateți copilul din trecutul traumatic (ați putea avea nevoie de ajutorul unui terapeut pentru a face acest lucru), puteți crea un mediu prietenos pentru acesta.

Acest lucru poate include perioade în care pur și simplu dialogați sau pe care le petreceți relaxându-vă împreună, făcând lucruri care știți că îl bucură pe copil. În cazul în care copilului din dumneavoastră îi place timpul petrecut afară, asigurați-vă că faceți acest lucru. Poate că activități precum călăritul sau plimbatul pe role îi oferă copilului hrană emoțională. Uneori, ne contopim cu părțile infantile atunci când practicăm aceste activități, însă adesea veți simți și sinele adult ca fiind prezent; acesta este un lucru bun când vine vorba despre supravegherea părților infantile, dar și în contextul consolidării relației cu aceste părți și al reparentajului.

O altă metodă, la fel de eficientă, este crearea unui timp în care să satisfaceți la nivel imaginar nevoile copilului interior. O femeie petrece zilnic un interval cu cei trei copii interiori, tratându-i ca și cum ar fi reali. Își îmbăiază și își ține în brațe bebelușul și își scoate adolescenta la cumpărături. Fiecare dintre copiii interiori parcurge stadiile normale de dezvoltare prin care ar fi trecut în cadrul unei vieți familiale stabile și iubitoare. Ei se vindecă sub influența maternajului bun pe care și-l oferă.

Puteți vindeca rănile lăsate de neglijarea afectivă din copilărie, îngrijindu-vă copiii interiori în prezent.

CUM LUCRĂM CU MESAJELE MAMEI BUNE

V-am oferit în primul capitol o listă a zece mesaje ale Mamei Bune (vedeți mai jos). Acestea vă pot consolida rolul de mamă grijulie față de orice parte infantilă din plan intern. Vă încurajez să găsiți

o cale de a simți prezența copilului (apelând la o păpușă, la o fotografie sau la o reprezentare din memorie) și să rostiți aceste mesaje cu voce tare. Observați dacă unele dintre acestea sunt mai evocative pentru copil decât altele și care sunt cele mai dificile pentru dumneavoastră. Acestea sunt cele pe care trebuie să vă concentrați atenția.

Adesea, atunci când avem de-a face cu o experiență nouă, trebuie să ne imersăm în aceasta gradual; e la fel ca în cazul stărilor pozitive care nu ne sunt familiare. Avem nevoie să ne obișnuim cu acestea, oferindu-ne șansa de a le integra și absorbi, astfel că vă încurajez să acordați suficient timp exercițiului de față. Trăind o experiență complet pozitivă, o „instalăm" în rezervorul nostru de resurse. Ascultați-vă corpul și remarcați modul în care acesta răspunde fiecărui mesaj. Pentru a face acest lucru, va trebui să lucrați într-o stare relaxată, în care sunteți receptivi și capabili de a vă observa reacțiile.

- Mă bucur că ești aici.
- Te văd.
- Ești special pentru mine.
- Te respect.
- Te iubesc.
- Nevoile tale sunt importante pentru mine. Te poți baza pe mine când ai nevoie de ajutor.
- Sunt aici pentru tine. Îmi voi face timp pentru tine.
- Îți voi oferi siguranță.
- Te poți baza pe mine.
- Mă încântă să fiu cu tine.

Nu vă opriți aici. Vă puteți crea propriile mesaje ale Mamei Bune. Dacă faceți acest lucru având în minte anumiți copii interiori, mesajele respective vor fi și mai relevante. Întrebați-vă părțile infantile ce își doresc să audă.

Un alt exercițiu constă în a crea aprecieri pozitive cu ajutorul vocii copilului interior. Iată câteva exemple:

- Mama adoră să mi se dăruiască și să mă ajute.
- Mama este disponibilă, e acolo când am nevoie de ceva.
- Mama este foarte mândră de mine.
- Mamei îi place foarte mult de mine!

Nu vă gândiți la acest exercițiu ca la ceva ce puteți implementa o singură dată. Cu cât lucrați mai frecvent și mai profund cu aceste aprecieri, cu atât ele pot fi asimilate mai bine, devenind parte integrantă a noii fundații.

O scrisoare pentru copilul interior (exercițiu)

Acordați-vă un răgaz în care nu veți fi întrerupt și creați o atmosferă liniștitoare în care să puteți lucra. (Acest lucru poate include alegerea muzicii de fundal, aprinderea unei lumânări, închiderea telefonului sau refugiul într-un loc special.) În urma unei meditații scurte, care să vă recentreze pe sine, redactați o scrisoare adresată copilului dumneavoastră interior (în cazul în care nu ați diferențiat mai multe stări infantile) sau unei anumite părți infantile, sau dumneavoastră înșivă aflați la o anumită vârstă. Puteți scrie fie din perspectiva sinelui adult, fie din perspectiva părintelui hrănitor (dacă îl puteți accesa). Împărtășiți-i copilului sentimentele dvs. față de trauma prin care el a trecut. În cazul în care includerea unor mesaje ale Mamei Bune vi se pare adecvată și autentică, vă încurajez să le folosiți.

VINDECAREA COPILULUI NEIUBIT

Pentru majoritatea celor care au primit un maternaj inadecvat, partea centrală a procesului de reparentaj o reprezintă vindecarea copilului neiubit. Desigur că sunt prezente și alte nevoi — nevoia de îndrumare, de încurajare, de protecție, de ancorare —, iar asigurarea acestora face parte din procesul de vindecare a copilului neiubit; înainte de toate însă este vorba despre oferirea unei conexiuni calde și pline de grijă. Acest copil, ca oricare altul, are nevoie să fie iubit.

Unul dintre copiii mei interni mi-a spus odată că are nevoie să fie ținut în brațe, într-un mod dezinteresat și fără o limită de timp. El avea nevoie de „învăluirea" Mamei Bune. Unele dintre stările infantile pot fi foarte fragile și delicate; ele au nevoie de o susținere blândă pentru a se putea dezvolta și maturiza.

Atunci când hrănim afectiv copilul interior, este util să dispunem de o reprezentare externă cu care să putem avea un contact fizic. Puteți folosi o păpușă sau o jucărie de pluș pentru a vă reprezenta sinele infantil. Obiectele moi sunt cele mai plăcut de îmbrățișat și mângâiat, plus că pot să ne absoarbă lacrimile. Uneori oamenii dorm cu o păpușă sau o poartă într-un marsupiu de bebeluși. Majoritatea îmbrățișează sau vorbește cu această reprezentare.

Se întâmplă adesea ca oamenii să cunoască mai întâi un copil interior de trei—șase ani, însă uneori își va face apariția și un copil interior de până-n doi ani. Lucrul cu acesta din urmă trezește adesea cele mai dureroase emoții. Deși în aceste momente veți regresa din punctul de vedere al vârstei, lucrul cu aceste răni primare este o dovadă a puterii dumneavoastră.

SCHIMBAREA DE ATITUDINE

Oferirea mesajelor Mamei Bune copilului interior, primirea acestora din partea altora și cultivarea Mamei Bune în plan intern nu se limitează la satisfacerea nevoilor copilului interior. Aceste experiențe ne modifică și atitudinea. Ele ne schimbă convingerile despre sine și despre lume.

În timp, vocea Mamei Bune pe care o cultivăm intern poate ajunge să o înlocuiască pe cea a Părintelui Critic, care acționează ca un filtru important pentru majoritatea oamenilor. În cazul în care suntem blocați în starea de Părinte Critic, vom relaționa și cu ceilalți tot din perspectiva acestuia (cel puțin la nivel intern). Vom

fi lipsiți de răbdare, critici și incapabili de a ne deschide emoțional față de ei. Bineînțeles că vom fi astfel și cu noi înșine — probabil cunoașteți sentimentul. Nu ați avea, oare, parte de mai multă bucurie dacă ați începe să priviți lumea printr-un filtru iubitor, și nu printr-unul plin de prejudecăți?

Această muncă reparatoare consumă mult timp, dar merită. Schimbarea atmosferei interne, adică a atitudinii dvs., este cea mai valoroasă muncă de remodelare pe care o puteți face.

12.

Psihoterapia: probleme cu mama și nevoi de maternaj

De la începuturile „curei prin vorbire", psihoterapeuții au ascultat durerile clienților referitoare la relațiile lor cu mama. Metodele terapeutice s-au dezvoltat mult de atunci, dar mama rămâne o figură proeminentă în cabinetul terapeutic.

Majoritatea terapiilor includ metode folositoare în acest sens — terapii expresive (de ex.: terapia prin artă sau mișcare), terapii somatice care folosesc corpul ca sursă de informații și cunoaștere sau terapii puternic formalizate (bazate pe protocol), precum EMDR (desensibilizarea și reprogramarea prin mișcările globilor oculari) și *brainspotting* (o dezvoltare a tehnicii EMDR). Sunt de menționat și terapiile care folosesc lucrul cu părțile interne (numite uneori stări ale sinelui), discutate în capitolul anterior.

Alte terapii relevante includ lucrul cu traumele congenitale și cu experiențele prenatale, terapiile de cuplu centrate pe atașament (orice atașament sigur va contribui la compensarea acestor deficite) și terapiile în cadrul cărora psihologul însuși acționează ca o figură de atașament în încercarea de a satisface aceste nevoi infantile (vezi secțiunea „Rematernajul" din acest capitol).

Aceste opțiuni nu se exclud reciproc, astfel că puteți spre exemplu lucra cu un terapeut în direcția consolidării propriei mame interne, percepându-l în același timp pe terapeut ca pe o

figură a Mamei Bune. Vă amintesc, de asemenea, că, deși în capitolul de față ne referim mai mult la rănile de atașament rămase din copilăria mică, problemele abordate în terapie și nevoile dezvoltaționale nesatisfăcute se extind cu mult dincolo de acești primi ani de viață.

În general, nu ne putem aștepta ca terapiile scurte și terapiile cognitiv-comportamentale să fie deosebit de eficiente pentru persoanele care vor să lucreze asupra unor traume din copilăria mică. Un motiv ar fi că astfel de terapii pot influența neocortexul (creierul rațional), dar nu pot ajunge niciodată la creierul emoțional. În cele mai multe cazuri, este necesar ca acest creier emoțional să își descarce traumele și să renunțe la apărările sale, iar acest lucru are loc cel mai ușor în cadrul unei relații hrănitoare, dezvoltate în timp. De asemenea, în acord cu psihiatrii Thomas Lewis, Fari Amini și Richard Lannon, autorii cărții *A General Theory of Love*, schimbările de la nivelul creierului emoțional (creierul limbic) al unei persoane sunt facilitate de rezonanța limbică ce apare în relația cu terapeutul; creierul emoțional al terapeutului ajunge astfel să îl moduleze pe cel al clientului în același mod în care creierul bebelușului este inițial modulat de cel al mamei. Acest proces necesită în general o perioadă de câțiva ani; nu există o modalitate mai scurtă de reprogramare a creierului emoțional.

La nivelul sutelor de abordări psihoterapeutice, există dezacorduri puternice atunci când vine vorba despre contactul fizic cu clienții și despre cât de departe poate merge terapeutul în gratificarea directă a unor nevoi ale clientului. Majoritatea expunerii mele va rămâne în sfera teoriilor larg acceptate, însă voi oferi și exemple din afara acestora.

Câțiva termeni de specialitate pot fi folositori aici. Cuvântul *psihodinamic* este folosit adesea pentru a face referire la terapiile care explorează rădăcinile profunde (situate în copilărie) ale comportamentului; atunci când astfel de terapii se concentrează pe efectele reparatorii ale relației cu terapeutul, sunt folosiți uneori termeni ca *terapie relațională* și *psihoterapie centrată pe atașament*.

Acestea sunt diferite de *terapia atașamentului*, o terapie controversată folosită în principal cu acei copii adoptați care nu au format o relație de atașament cu noii îngrijitori.

Expunerea ce urmează se referă la terapiile de profunzime și de lungă durată, centrate pe atașamentul timpuriu.

ASEMĂNĂRI ÎNTRE TERAPEUT ȘI MAMA BUNĂ

Procesul psihoterapeutic prezintă anumite paralele cu relația mamă—copil, în sensul în care terapia e menită să satisfacă nevoile clientului, și nu pe cele ale terapeutului, în același mod în care mama este prezentă pentru a îndeplini nevoile copilului, și nu pe ale sale. Întocmai ca Mama Bună, terapeutul relaționează cu noi într-un mod bine acordat, oferindu-ne spațiul necesar pentru a exprima orice lucru imaginabil, fiind interesat de experiența noastră internă și ajutându-ne să gestionăm trăirile dificile. Unii cercetători din psihologia clinică sugerează că, așa cum mama acționează ca parte a sistemului nervos al bebelușului (cu toate că este o parte externă) și ca platformă pentru dezvoltarea copilului, terapeutul preia un rol asemănător, oferindu-i clientului experiența unor noi stări de conștiință și a unor noi moduri de relaționare și angrenându-l în niște stări împărtășite de ambele persoane din cabinet.[78] (Amintiți-vă despre rezonanța limbică.)

Psihiatrul și pediatrul D.W. Winnicott a adus în discuție modul în care terapeutul oferă un mediu de susținere, așa cum o face și mama pentru bebeluș. El avea convingerea că unui terapeut îi sunt necesare aceeași răbdare, toleranță și disponibilitate pe care le posedă și o mamă devotată; și mai crede că acesta trebuie să trateze dorințele clientului ca pe niște nevoi reale și că trebuie să își lase deoparte alte interese, pentru a fi disponibil.[79] Exact așa cum Mama Bună trebuie să fie inițial foarte atentă la nevoile bebelușului, permițând în timp (și într-un mod controlat) apariția

unor frustrări naturale, tot astfel și terapeutul se poate distanța treptat, pe măsură ce clientul devine mai independent.

Un alt aspect în care terapeutul se aseamănă cu Mama Bună poate fi observat în modul în care terapeutul acordat relațional păstrează o atenție bilaterală asupra relației, în timp ce își ajută clientul să gestioneze o anumită problemă. Deși acordajul la emoțiile clientului este un element standard în orice terapie, nu toate terapiile păstrează conștiința dansului relațional, în special atunci când acesta este relevant pentru problemele legate de atașament. Majoritatea terapiilor scurte de tip cognitiv-comportamental sunt centrate pe soluționarea eficientă a problemelor, deci nu se concentrează pe acest aspect subiacent, care ține de dinamica relației.

Pentru clienții care au crescut împreună cu mame precum cele descrise în cartea de față, un terapeut care nu acordă atenție problemelor legate de atașament este similar unei mame care este incapabilă să vadă nevoile relaționale ale copilului. Mama absentă emoțional dispune de un spațiu limitat în cadrul experienței sale conștiente, astfel că ea nu poate acorda atenție decât sarcinilor imediate; o mamă afectată de stres întâmpină dificultăți chiar și în realizarea acestor sarcini de moment. Este posibil ca ea să răspundă nevoilor noastre externe (într-o anumită măsură), dar nu și emoțiilor și nevoilor noastre din plan intern. Terapeutul prezent emoțional trebuie să fie acordat la ambele aspecte.

Aflat la polul opus mamei „oarbe" din punct de vedere relațional, se află terapeutul acordat relațional, care e conștient de faptul că el reprezintă o sursă importantă de constanță în viața clientului. Acesta este un element care le-a lipsit celor care au primit un maternaj deficitar; ei nu au dispus de cineva prezent în mod constant, cineva pe care să se poată sprijini și care să pună bazele sentimentului de siguranță. Terapeutul disponibil poate deveni această sursă de constanță și poate contribui la umplerea golului din mediul timpuriu și din viața psihică a clientului.

Adesea, un copil interior al unui adult care a primit un maternaj inconsistent are o nevoie foarte mare de a simți că terapeutul

nu i se dedică doar pentru că aceasta îi este meseria (la fel cum făcea și mama), ci că de data aceasta îngrijirea este oferită la modul implicat și personal. Mulți adulți care au primit un maternaj inconsistent au sentimentul că mama nu i-a cunoscut cu adevărat și că, prin urmare, nu i-a plăcut în mod autentic. Este posibil ca ei să fi simțit că mama i-a iubit din simțul datoriei (la un nivel superficial), dar oamenii nu se pot simți iubiți cu adevărat (sau chiar plăcuți) dacă nu se simt văzuți așa cum sunt ei de fapt. Pentru ca un astfel de client să se poată simți apreciat de terapeut în mod autentic, el trebuie să știe că atât potențialul său, cât și durerea lui sunt văzute de terapeut.

Toate acestea necesită o iscusință deosebită din partea terapeutului. El trebuie să arate grijă autentică, menținând totuși anumite limite, pentru ca relația să rămână clară, profesională și neamestecată cu nevoile terapeutului.

CONSIDERAȚII SPECIALE DESPRE TRAVALIUL CENTRAT PE ATAȘAMENT

În cadrul terapiei centrate pe atașament, psihologul acționează ca o nouă figură de atașament, oferindu-i astfel clientului oportunitatea de a forma o relație de atașament și de a elabora anumite probleme nerezolvate din cadrul legăturilor timpurii. Acesta este un tip de travaliu foarte profund, care necesită anumite abilități speciale din partea terapeutului.

În primul rând, trebuie înțeles faptul că indivizii cu răni legate de atașament sunt adesea foarte puțin conștienți de ceea ce îi afectează. Deoarece majoritatea experienței noastre din copilăria mică are loc în faza preverbală, ea nu ajunge să fie codată și stocată sub formă de amintiri explicite; astfel, nu este vorba despre ceva ce putem discuta și nici măcar conștientiza. Aceste tipare inconștiente

sunt însă activate de către client atât în terapie, cât și în viața sa de zi cu zi.

Un terapeut iscusit este atent la reluările tiparelor și reacțiilor, citește limbajul corporal al clientului și este conectat profund la propriile trăiri din cadrul terapiei, pentru a înțelege ce se întâmplă în psihicul clientului și în cadrul relației dintre cei doi. Așa cum scrie psihoterapeutul David Wallin (*Atașamentul în psihoterapie*): „Ceea ce nu putem verbaliza tindem să punem în scenă în relația cu ceilalți, să trezim în ceilalți și/sau să exprimăm prin corp".[80] Calitatea relațiilor noastre de atașament este determinată în mod covârșitor de interacțiunile nonverbale care stau la baza lor, explică Wallin.[81] Contactul vizual, expresiile faciale, mișcările de apropiere sau îndepărtare sunt, toate, părți integrante ale unui dans rafinat ce are loc între bebeluș și mamă, între iubiți, dar și între terapeut și client.

Din pricina regresiei ce are loc ocazional (clientul se va întoarce la stări infantile), pot apărea sentimente de fuziune la nivel relațional, iar acestea pot tulbura limitele normale. De aceea terapeutul trebuie să acționeze impecabil, fiind atent să nu adâncească starea de dependență a clientului dincolo de stadiul în care aceasta este vindecătoare și să nu folosească atingerea sau orice alt aspect al relației pentru gratificarea propriilor nevoi de afecțiune, putere, contact și așa mai departe. Așa cum vă puteți imagina, un terapeut codependent (care are nevoie ca insul din cabinet să aibă nevoie de el) poate deveni sufocant și dăunător mai degrabă decât vindecător.

În formele cele mai intense ale terapiei, va apărea idealizarea terapeutului, care va fi privit pentru un timp prin lentile roz. Acesta va fi văzut prin ochii iubirii clientului și ai nevoii acestuia de iubire. Deoarece avem nevoie ca această iubire să umple golul trăit în copilărie, completăm ceea ce ne lipsește adăugând terapeutului mai multe trăsături decât posedă în realitate. Nu îl vedem pentru ceea ce el este, ci pentru ceea ce avem nevoie ca el să fie.

Această idealizare este benefică pentru o perioadă, deoarece încurajează formarea atașamentului față de terapeut, similar

modului în care, se crede, idealizarea părintelui de către copil contribuie la formarea atașamentului. Deși unele teorii susțin că toți copiii, în mod necesar, își idealizează părinții, nu sunt atât de sigură de acest lucru. O femeie mi-a împărtășit faptul că prima sa amintire conștientă a mamei ei era cea a unei persoane foarte limitate. La vârsta de trei ani, ea se percepea ca fiind mai inteligentă decât mama ei. Desigur că un copil de trei ani nu poate avea mai multe cunoștințe decât mama, dar această percepție a copilului de trei ani a avut o calitate profetică. Femeia respectivă a urmat o carieră în medicină, pe când mama ei se maturizase destul de puțin.

Deși toate formele de terapie implică o anumită vulnerabilitate din partea clientului, confruntarea cu rănile profunde legate de abandon și aducerea în discuție a dependenței și a nevoilor nesatisfăcute accentuează această vulnerabilitate. Este nevoie de o cantitate enormă de încredere din partea clientului, pentru a tolera și exprima aceste emoții, iar terapeutul trebuie să știe cum să gestioneze acest lucru cu respect și pricepere.

Așa cum puteți vedea, lucrul cu problemele timpurii legate de atașament este foarte delicat; în mod clar, nu orice terapeut sau nu orice formă de terapie este adecvată. În cadrul terapiei centrate pe atașament, relația devine vehiculul procesului de vindecare. În cadrul altor terapii, relația trebuie să fie suficient de rezistentă pentru a include alte elemente — este vorba despre diverse intervenții care sunt considerate a fi adevăratul vehicul al procesului de vindecare.

ATINGEREA ÎN TERAPIE

Majoritatea terapeuților sunt învățați să limiteze sau să evite cu totul contactul fizic cu clienții. În terapia psihodinamică, nevoia de atingere este explorată, însă aducerea acesteia în relație este considerată a fi o „trecere la act" (*acting out*), clientul fiind încurajat, în schimb, să „perlaboreze" această nevoie împreună cu terapeutul.

Terapeuții cu intervenții „centrate pe corp" sau care au avut parte de o formare neclasică au o părere diferită despre acest aspect. Unii nu evită să recurgă la atingere pentru a liniști un client extrem de tulburat; alții pot folosi contactul fizic pentru a ajuta clienții să se conecteze la experiența proprie, iar alții sunt de părere că oferirea ocazională a atingerii este importantă pentru acei clienți care, ca rezultat al istoricului personal, se luptă cu sentimentul de a fi „de neatins". Un expert în domeniul traumei remarcă faptul că, în anumite cazuri, a *nu* oferi atingere unui client devine neetic, deoarece, prin aceasta, îi este refuzat un element esențial al procesului de vindecare.

Atunci când este vorba despre răni timpurii legate de atașament, problemele privind atingerea devin și mai stringente. Adesea, clienții vin cu un istoric în care au fost privați de atingeri și, drept consecință, o nevoie acută de acestea. Ei au o nevoie mai mare de atingere, ceea ce poate avea un impact semnificativ asupra lor.

O terapeută a validat nevoia de contact și de sprijin a unei cliente, permițându-i acesteia să o țină de mână sau să intre în contact atingându-i piciorul cu piciorul ei. Nevoia primară de contact a fost astfel satisfăcută, iar fricile clientei referitoare la respingere și reținerile acesteia în privința creării de legături au fost ușor accesate în terapie. Desigur, un contact fizic mai intens nu ar fi ajutat cu nimic, ci ar fi creat doar confuzie.

Pe de altă parte, adulții care au avut parte în copilărie de atingeri nepotrivite într-un context sexual sau cei care sunt stimulați în mod excesiv de contactul fizic sau sunt defensivi din punct de vedere tactil vor fi mai sensibili la ideea de atingere. Aceștia ar putea percepe atingerea ca fiind prea intensă ori prea periculoasă. Avem așadar de-a face cu o problemă foarte complexă.

Majoritatea terapeuților a căror formare a inclus atingerea clientului au învățat să ceară întotdeauna permisiunea înainte de a stabili contactul fizic și să verbalizeze ceea ce urmează să facă. („Este în regulă să vă ating umărul în timp ce facem asta? Am să vă ating aici, așa. Cum vă simțiți?")

Un terapeut poate accepta contactul fizic inițiat de client atunci când acesta reflectă un pas important în cadrul procesului terapeutic. Spre exemplu, clienta descrisă mai sus o ia de mână pe terapeută în timpul explorării problemelor din copilărie, perioadă în care aceasta a simțit că este periculos să întindă mâna și să-și exprime nevoile. În cazul în care atingerea din partea clientului este percepută ca fiind seducătoare, manipulatoare sau ca depășind limitele stabilite, terapeutul trebuie să discute deschis acest aspect.

REMATERNAJUL

Ocazional, putem întâlni terapeuți care sunt dispuși să preia rolul de „mamă-surogat" într-un mod mai direct, fiind, de asemenea, mai disponibili atunci când vine vorba despre contactul fizic. O terapeută, de exemplu, oferă „terapie de rematernaj" femeilor adulte. Ea își încurajează clientele să își accepte nevoile de dependență și atașament și să le permită satisfacerea acestora. „În loc să învinovățesc femeile care au primit un maternaj insuficient pentru foamea lor de iubire, iau această foame în serios", scrie terapeuta Soonja Kim.[82] Ea intră astfel în rolul Mamei Bune, fiind dispusă (într-un mod radical) să ofere iubire clientelor sale. Acest lucru include îmbrățișarea clientelor care își doresc să fie ținute în brațe și validarea acestora prin ceea ce am numit, în cartea de față, „mesajele Mamei Bune".

Soonja Kim își invită clientele să se relaxeze și să asimileze această atenție iubitoare:

Iubirea pasivă este tipul de iubire care este oferită fără să fie nevoie să facem eforturi pentru a o primi. Ea necesită intuiție și empatie din partea celui care o oferă și receptivitate din partea celui care o primește. Acceptarea iubirii pasive poate fi o experiență

profund vindecătoare pentru femeile care au primit un maternaj insuficient, în contextul în care ele au fost nevoite în trecut să facă eforturi mari pentru a primi iubirea celorlalți. Ele se rușinează atât de tare de nevoile lor afective, încât experiența de a primi iubire, fără a fi nevoite să își comunice nevoile în mod direct, poate fi extrem de liniștitoare.[83]

Kim continuă astfel:

Pe măsură ce simțiți că nevoile de dependență și atașament sunt acceptate cu tandrețe de figura maternă, astfel încât puteți primi iubirea pasivă, vă veți relaxa treptat corpul, inima, mintea și spiritul. În această stare de relaxare, este posibil să treceți printr-o perioadă inițială de doliu pentru grija și iubirea care v-au lipsit în copilărie. Pe măsură ce permiteți durerii să curgă și să fie eliberată, veți putea trece la un nivel mai profund de relaxare, în care să vă puteți accesa adevărata identitate. Mai departe, veți trăi, de asemenea, adevărul interconectării cu toate ființele, ceea ce vă eliberează de sentimentul profund de singurătate.[84]

Mulți vor fi de acord cu ideea că relaxarea adusă de o relație mai profundă și de asumarea propriei naturi lăuntrice va aduce mult-dorita vindecare.

Uneori, lucrul cu astfel de aspecte necesită ceva mai mult decât cele cincizeci de minute tradiționale ale ședinței de terapie. Poate fi vorba despre ședințe cu durata de mai multe ore, care capătă forme aparte. O femeie în vârstă de aproape cincizeci de ani a relatat despre o serie de ședințe pe care le-a avut cu terapeuta sa după ce, timp de mai mult de un an, lucraseră telefonic asupra anumitor probleme legate de mama sa, care fusese absentă din punct de vedere emoțional. Clienta s-a deplasat până în orașul terapeutei și s-a cazat într-un motel din apropiere, pentru a putea beneficia de câteva ședințe lungi și chiar de câtva timp în afara acestora, petrecut cu familia terapeutei. (Să ne amintim că este vorba despre oferirea unui contact uman și

afectuos, despre sentimentul de includere oferit unei persoane care nu s-a simțit niciodată dorită de către propria mamă.)

Iată cum descrie femeia străpungerea celui mai profund strat al suferinței sale infantile și ce a însemnat pentru ea să fie ținută în brațe de către terapeuta sa.

Plângeam din miezul cel mai profund al ființei mele și, în acel moment, mai mult decât orice, aveam nevoie de niște brațe iubitoare care să mă cuprindă și să mă protejeze, lucru oferit de către terapeuta mea. După un timp, a fost ca și cum nu doar terapeuta mea mă îmbrățișa, deși știu că doar ea era acolo.
[Mai târziu] am avut senzația incredibilă că fusesem ținută în brațe de Iubirea însăși, că ceea ce-mi fusese oferit venea chiar de dincolo de terapeuta mea și de familia acesteia și că era ceva mult mai profund. Atinsesem o realitate bazală, iar pentru mine, cuprinderea aceea iubitoare este o metaforă a iubirii și a îmbrățișării de care avusesem nevoie toată viața. Dorința profundă de a fi dorită, cu adevărat dorită; dorința de recunoaștere a simplului fapt că exist și că nu trebuie să-mi câștig dreptul de a exista și de a fi în viață; dorința de recunoaștere a faptului că sunt frumoasă și demnă de iubire (și de a fi ținută în brațe, în loc de a fi tratată precum o otravă) — ce-aș putea spune mai mult de-atât?

Acest rematernaj timpuriu este un remediu puternic, doar că nu este întotdeauna bine gestionat. Am aflat relatări despre mai mulți terapeuți care oferă îmbrățișări, contact vizual prelungit, cuvinte vindecătoare, uneori chiar și un biberon. Clienții raportează rezultate mixte; am aflat, de asemenea, despre prejudicii grave într-un caz în care terapeutul a abandonat un client după ce-l încurajase să regreseze într-o stare de dependență afectivă. În alte cazuri, terapiile au fost benigne, dar nu întotdeauna orientate clar în direcția nevoilor clientului. Prima regulă a unui bun maternaj este acordajul; altfel, nici chiar un terapeut cu bune intenții și compasiune nu va avea rezultate optime dacă nu este pe deplin sincronizat cu clientul său.

După mine, legătura autentică, bine acordată, demnă de încredere și plină de respect este cea care vindecă și nu cred că aici este vorba despre un simplu truc pe care terapeutul îl poate scoate din joben. Astfel că am mai multă încredere în nevoile și reacțiile care apar, în mod organic, într-o terapie, decât în intervențiile clișeiste.

Astfel a fost și propria mea experiență de rematernaj în cadrul terapeutic. Nevoia profundă de rematernaj s-a ivit după ce lucrasem, timp de mai mulți ani, pentru elaborarea și vindecarea unei alte traume timpurii. Așa cum au relatat și alții, simțeam un gol în inimă, acolo unde ar fi trebuit să fie mama. Când i-am spus terapeutei că vreau ca ea să joace pentru scurt timp rolul mamei mele, aceasta inițial a ezitat. (Să fi dat curs cererii mele era, din multe motive, contrar celor învățate în formarea noastră profesională.) Dar apoi a răspuns așa cum inima i-a spus s-o facă și nu m-a dezamăgit. Nu s-a oferit să mă țină în brațe (și nu i-am cerut-o niciodată), dar nu s-a temut de atingeri, ceea ce a avut un efect vindecător pentru mine. Cred că cel mai mult ne-a apropiat experiența de a ne privi profund în ochi una pe cealaltă. Prin acele priviri, legătura m-a atins direct în inimă. A fost o experiență profundă pentru mine, iar această legătură (pe care am întărit-o în lumea mea internă) a avut drept rezultat de-a lungul timpului reorganizarea completă a modului în care îmi trăiesc viața și în care mă raportez la mine însămi. Mi-a oferit șansa de a avea parte de ingredientele esențiale care-mi lipsiseră, ceea ce a permis procesului meu de dezvoltare să avanseze spectaculos. Vorbind ulterior despre experiența mea în terapie, am spus că cel mai important element a fost faptul că, într-un mod foarte tangibil și real, m-am simțit iubită.

DE LA IZOLARE LA ATAȘAMENTUL SIGUR

Atunci când lucrurile merg bine în terapie, evoluăm și ne dezvoltăm noi opțiuni. Oamenii care evitau să își afișeze vulnerabilitatea

pot învăța să o tolereze suficient, încât să lase pe cineva să se apropie realmente de ei. Iată un exemplu de evoluție de care o persoană (inițial autosuficientă) ar putea beneficia într-o relație terapeutică:

1. IZOLAREA PROTECTOARE

Poziția autoprotectoare nu le permite celorlalți să se apropie de această persoană; este o apărare împotriva durerii ce-ar putea fi pricinuită de o respingere. Persoana autosuficientă a ajuns la concluzia că nu va primi niciodată iubire, așa că este mai bine să nu și-o mai dorească. Orice expresie a căldurii și a afecțiunii destabilizează această atitudine.

2. FISURI ÎN ARMURĂ

Un terapeut răbdător și atent va găsi până la urmă moduri prin care să-l ajute pe client să se simtă văzut și înțeles, topind câte puțin din armura protectoare a acestuia.

3. AMBIVALENȚĂ ȘI DORINȚĂ

Pe măsură ce sporește capacitatea clientului de a tolera apropierea emoțională, dorințele sale refulate ies la suprafață, luptând cu vechile apărări, etapă în care avem de-a face cu mesaje ambivalente, respectiv „stop“ și „tot înainte“.

4. TOPIREA ARMURII

Pentru că tânjirea după afecțiune a fost refulată, ea iese la suprafață cu multă intensitate, fiind atât de puternică, încât topește orice rezistență, clientul ajungând astfel să se simtă expus și vulnerabil.

5. FRICĂ

Sentimentul de vulnerabilitate și dependență poate activa alarme foarte puternice, exact ceea ce persoana închisă în sine a învățat să evite cu orice preț.

6. NESIGURANȚĂ

Dacă frica poate fi gestionată, atașamentul continuă să se dezvolte, iar terapeutul devine foarte important pentru client — acest lucru e adesea dificil de tolerat de către client. Terapeuții pleacă uneori din oraș (în vacanțe sau în interes de serviciu) și au o disponibilitate limitată. Partea adultă a clientului înțelege acest lucru, dar nevoile infantile de atașament (care au fost reactivate) depășesc cu mult ceea ce poate fi oferit într-o ședință pe săptămână. Imersat în trăirile sinelui de copil, clientul poate simți că are nevoie de terapeut ca să poată supraviețui. Atunci când terapeutul pleacă, clientul prins în aceste stări se poate teme că terapeutul nu se va mai întoarce sau că, atunci când revine, nu va mai fi la fel de conectat emoțional la el.

7. ÎNCORPORAREA HRANEI EMOȚIONALE

Chiar și cu aceste sentimente de nesiguranță, clientul devine din ce în ce mai capabil să primească și să se bucure de hrana emoțională care îi este oferită, simțind recunoștință și satisfacție.

8. CREȘTEREA SIGURANȚEI ATAȘAMENTULUI

Pe măsură ce legătura dintre terapeut și client continuă să se întărească, aceasta devine tot mai fermă și mai flexibilă. Discontinuitățile din cadrul relației (o vacanță, o neînțelegere) sunt mai ușor de tolerat, iar clientul are nevoie de mai puțină reasigurare.

9. SENTIMENTUL SĂNĂTOS DE ÎNDREPTĂȚIRE

De-a lungul timpului și beneficiind constant de răspunsuri pozitive, clientul începe să se simtă mai încrezător, mai merituos, ajungând să ceară ceea ce-și dorește — acest lucru are un efect pozitiv asupra stimei de sine și asupra altor relații.

10. INTERNALIZAREA FIGURII DE ATAȘAMENT

Atât prezența figurii de atașament, cât și sentimentele bune din relație devin parte integrantă a psihicului și structurii clientului. În cadrul unui atașament sigur, persoana de sprijin devine parte din inima ta. (Vezi secțiunea „Mama Bună, în varianta portabilă" din cap. 10.)

Deși aici am descris o persoană cu un stil de atașament autosuficient, care folosește izolarea protectoare, această însingurare nu este întotdeauna evidentă. Rănile privitoare la atașament pot fi ascunse pentru perioade lungi. Clientul care parcurge aceste etape poate avea relații de prietenie confortabile, dar care nu au forța de a perturba și vindeca rănile de atașament aflate în profunzime. Un adult cu un stil autosuficient poate chiar avea o căsnicie stabilă care să dureze decenii întregi, dar în cadrul căreia există suficientă distanță între parteneri, pentru a nu atinge rănile legate de atașament. Deși procesul descris mai sus a fost plasat în contextul relației terapeutice, un proces similar poate avea loc în relație cu o potențială figură de atașament, a cărei prezență rămâne constantă și care poate sprijini această evoluție.

DE LA FRUSTRARE LA SATISFACȚIE

Pentru cei cu un stil de atașament preocupat (anxios), această progresie va fi diferită. Spre deosebire de persoana autosuficientă, în

cazul de față sistemul de atașament nu mai trebuie activat; el este și așa „prea activ". El este fixat pe legătură, fiind obsedat de aceasta. Sarcina pe care o avem de îndeplinit în acest caz, potrivit Dianei Poole Heller (vezi mai jos secțiunea „Sfaturi pentru terapeuți"), este să acceptăm contactul oferit, astfel încât să obținem starea de satisfacție. Deși cei cu atașament preocupat caută conexiunea în mod constant, ei invalidează sau nu percep contactul oferit, astfel că foamea lor de atașament rămâne nesatisfăcută, iar ei trăiesc într-o stare de anxietate permanentă. Situația nu este cu mult diferită de cea a unui bebeluș care este atât de tulburat, încât nu poate recepta gestul de alinare din partea mamei. Stresul emoțional blochează capacitatea de a asimila ceea ce este oferit. Este vorba, din nou, de un bun acordaj, de constanță, de răbdare și de găsirea unui mod de a face clientul „să se simtă simțit" și de a-l ajuta să integreze grija oferită (atât în cadrul relației terapeutice, cât și în alte relații semnificative din viața sa). În cele din urmă, aceste elemente îi permit clientului să ajungă la atașamentul securizant pe care îl merită.

TERAPEUTUL CA „MAMĂ CARE EDUCĂ"

Unul dintre aspectele cele mai dificile în cadrul unui proces relațional intens cum este cel terapeutic constă în înțelegerea faptului că, deși terapeutul oferă experiența mult-dorită a Mamei Bune, o experiență de care clientul și-ar dori să se bucure pentru totdeauna, acest terapeut este prezent ca un substitut temporar; el rămâne lângă noi pe măsură ce ne dezvoltăm propria Mamă Bună. Cu toată blândețea, înțelepciunea și răbdarea pe care ni le oferă, terapeutul ne învață cum funcționează acest rol, atunci când este îndeplinit într-un mod adecvat. El este ceea ce eu numesc „mama care educă", deoarece ne oferă un model de urmat, învățând sinele nostru adult cum să-și construiască Mama Bună internă.

Mama internă este cea care va fi alături de noi de Crăciun, într-un weekend prelungit sau în mijlocul nopții, nu terapeutul. Desigur că, în măsura în care am interiorizat prezența terapeutului, putem dispune de aceasta oricând.

Chiar și fără a ne referi în mod direct la o mamă internă, am putea spune că terapeutul activează aspecte ale sinelui care nu fuseseră încă puse în funcțiune, precum capacitatea de a ne oferi sprijin sau de a ne proteja în mod adecvat. Ideea nu e ca aceste resurse să fie disponibile doar în cabinetul terapeutului. Un terapeut iscusit va ajuta clientul să integreze aceste aptitudini, astfel încât clientul să poată dispune de ele 24 de ore pe zi.

SFATURI PENTRU TERAPEUȚI

Lucrul cu neglijarea și abuzul emoționale este un proces lent, ceea ce cauzează adesea multă suferință. Este important să dispuneți, ca terapeuți, de resursele emoționale necesare pentru a gestiona nevoile și suferința care apar. Clienții ar putea fi retraumatizați dacă terapeuților le lipsesc resursele necesare și ajung să recreeze modelul mamei ce respinge sau e indisponibilă.

Travaliul terapeutic necesită blândețe și răbdare: blândețe, pentru că sunt gestionate părți infantile și sensibile din viața psihică a clienților; răbdare, pentru că reconstrucția fundației psihice necesită un timp îndelungat. Pot fi necesari ani întregi de terapie pentru ca amintirile celor mai severe forme de abuz sau neglijare să poată ieși la suprafață și să fie procesate. Clientul are nevoie de timp pentru a putea avea încredere în terapeut și pentru a se pregăti să înfrunte aspectele cele mai copleșitoare ale trecutului personal. Oricum, nu puteți ști când aveți de-a face cu o mină de teren, ascunsă într-un loc pe care îl credeați a fi inofensiv.

Pe lângă răbdarea, puterea interioară, cunoașterea și abilitățile terapeutice necesare, este important să vă înțelegeți propriile

dinamici legate de atașament. Majoritatea terapeuților au un istoric de atașament nesigur; măsura în care ați lucrat asupra acestor dinamici este vitală. Trebuie să fiți disponibili, permițând clienților să se atașeze în mod sigur de dumneavoastră și încurajând formarea acestui atașament printr-o postură prietenoasă, prin căldură, empatie, acordaj și abilitatea de a gestiona nevoile clientului și frustrările acestuia legate de dumneavoastră.

Este util să cunoașteți modul în care propriile sensibilități legate de atașament pot fi activate, spre exemplu, de către un client care se agață de dumneavoastră sau, dimpotrivă, de către un client care nu vă poate permite să vă apropiați. Punctele dumneavoastră forte vor fi mai utile în relația cu anumite tipuri de clienți decât cu alții. Spre exemplu, recunosc faptul că, în relația cu mine, clienții cu un stil de atașament preocupat, care au nevoie de repetate confirmări verbale, au tendința să fie mai puțin satisfăcuți în terapie decât cei care au nevoie să învețe să aibă încredere. Prezența mea oferă mai degrabă un spațiu sigur decât o mână întinsă, așa cum și-ar dori poate unii clienți.

Puteți lua în considerare, ca psihoterapeuți, o formare suplimentară în travaliul cu tulburările de atașament. Diane Poole Heller oferă, de exemplu, câteva niveluri de formare și certificare pentru terapeuți folosind metoda DARe, *Dynamic Attachment Re-patterning experience* (experiența de Remodelare a Dinamicilor de Atașament). Aceasta include învățarea diverselor strategii legate de atașament și a intervențiilor terapeutice folositoare pentru fiecare dintre stilurile de atașament.[85] De asemenea, puteți găsi informații legate de lucrul cu diversele stiluri de atașament în cartea lui David Wallin, *Atașamentul în psihoterapie*.[86]

Autorii și terapeuții care lucrează cu anumite tipuri de părinți pot oferi, la rândul lor, formări speciale. Spre exemplu, Karyl McBride oferă o formare scurtă bazată pe experiența ei cu lucrul cu rănile cauzate de mamele narcisice.[87] Cu cât sunteți mai familiari cu neglijarea și abuzul emoționale și cu diferitele tipuri de parentaj inadecvat, cu atât puteți fi mai folositori pentru clienții dvs.

Aceasta este o muncă plină de satisfacții, dar solicitantă, astfel că este important să vă cunoașteți propriile capacități și limite. Urmarea unei supervizări vă poate ajuta să vă extindeți abilitățile și să gestionați acele inevitabile „oportunități de dezvoltare" care apar în acest gen de travaliu terapeutic.

Ca întotdeauna în acest domeniu, nivelul la care v-ați vindecat și întregit pe dumneavoastră înșivă, ca terapeuți, este cel mai important element pe care îl aduceți în cabinet. Nici toată cunoașterea teoretică din lume nu poate compensa pentru un sistem psihic ce este reactiv mai degrabă decât calm sau pentru un orgoliu mult prea ușor de rănit. Nu există nimic mai valoros decât continuarea lucrului cu sine, care poate avea loc în mod informal, prin propriile căi de procesare, în cadrul unei relații terapeutice sau chiar prin demersuri de tip spiritual. În cuvintele lui David Wallin referitoare la terapeuți: „Suntem propriile noastre instrumente de lucru".

13.

Căi de vindecare și strategii practice suplimentare

V-am oferit diverse opțiuni de lucru cu rana provocată de un maternaj inadecvat, însă mi-ar părea rău să nu includ și următoarea abordare proactivă, structurată în jurul nevoilor pe care le-am identificat. Luați, așadar, în calcul următoarele aspecte:

- Nu toată lumea este suficient de norocoasă pentru a găsi pe cineva dispus să acționeze drept substitut al Mamei Bune care a lipsit în copilărie.
- Nu toată lumea are un partener care își dorește o relație în care să fie dispus să ajute la vindecarea rănilor din copilărie și a nevoilor nesatisfăcute.
- Nu toată lumea va fi atrasă de Mama Bună sau de lucrul cu arhetipurile.
- Nu toată lumea dispune de resursele, dedicarea sau înclinația necesare pentru a intra într-o psihoterapie.
- Nu toată lumea este confortabilă cu travaliul asupra copilului interior.
- *Dar toată lumea poate*, în plus față de cele de mai sus, folosi perspectiva oferită în cadrul acestui capitol pentru a-și identifica și satisface în mod activ nevoile nesatisfăcute din copilărie.

IDENTIFICAREA „GOLURILOR" SPECIFICE

Pentru copilul care a primit un maternaj insuficient, spațiul în care ar fi trebuit să fie mama, rămas gol, poate fi resimțit ca fiind imens, cât întregul univers. Atunci când ne întoarcem la acest gol, ca adulți, putem simți că nu există nicio cale de a-l umple.

Este esențial să conștientizăm faptul că acesta este un sentiment (nu o realitate) și că golul respectiv *chiar poate* fi umplut. Să ne amintim că acest aspect al psihicului nostru este doar un spațiu în care părțile noastre interne încă nu au pătruns, deoarece le-a lipsit sprijinul necesar pentru a o face. Nu este vorba despre un abis nesfârșit, ci, mai degrabă, despre mai multe goluri specifice, rezultate din acele funcții ale Mamei Bune care nu au funcționat în copilărie. Între aceste spații, există destul locuri pline! În ciuda a ceea ce a lipsit, există aspecte în care dezvoltarea dumneavoastră a fost sprijinită și, drept consecință, sunteți alcătuiți și din părți solide și reale. Este important să fim conștienți și de ceea ce există deja acolo, și nu doar de ceea ce lipsește sau este subdezvoltat.

Iată o listă a zece nevoi pe care cu toții le-am avut în copilărie. Veți observa că ele corespund celor zece funcții ale Mamei Bune, descrise în capitolul 2.

- nevoia sentimentului de apartenență și de integrare în rețeaua mai mare a vieții
- nevoia de a ne atașa sigur de alții și de a ști că putem să ne dezvăluim în siguranță vulnerabilitățile și nevoile
- nevoia de a fi văzuți pentru ceea ce suntem și de a ni se răspunde sentimentelor (oglindire)
- nevoia de ajutor și îndrumare, potrivit nevoilor noastre
- nevoia de încurajare și sprijin, de a simți că cineva se află în spatele nostru pentru a ne susține
- nevoia de a avea un model și de a învăța de la acesta abilitățile de care avem nevoie pentru a prospera

- nevoia de a fi îngrijiți în mod adecvat și de a fi alinați atunci când suntem tulburați, consolidându-ne astfel capacitatea de autoalinare și echilibrând propriul sistem (autoreglaj)
- nevoia de protecție adecvată, de siguranță
- nevoia de a fi tratați într-un mod care comunică respect (pentru propriile limite, nevoi, sentimente și așa mai departe)
- nevoia de a ne simți iubiți și îngrijiți.

O altă nevoie universală este de a ne simți valorizați, însă pe aceasta nu am inclus-o ca pe un element separat, deoarece consider că sentimentul propriei valori este rezultatul tuturor celorlalte aspecte ale maternajului bun și că se leagă de fiecare dintre acestea. Valoarea vine atunci când simțim că aparținem și că facem parte dintr-un grup apreciat. Valoarea vine odată cu atașamentul sigur. Valoarea vine odată cu oglindirea pozitivă, care ne ajută să ne cunoaștem și să ne acceptăm toate părțile din noi. Atunci când ceilalți petrec timp pentru a ne ghida, sprijini și încuraja, acest lucru ne comunică faptul că ei ne prețuiesc. Atunci când ceilalți ne asigură protecție și își doresc să ne mențină în siguranță, acest lucru ne comunică faptul că ei ne apreciază. De asemenea, atunci când oamenii ne tratează cu respect, acest lucru ne consolidează sentimentul propriei valori. Și, bineînțeles, a fi iubiți ne oferă sentimentul că suntem demni de iubire și valoroși.

Identificarea propriilor nevoi (exercițiu)

Analizați lista celor zece nevoi de mai sus. Pentru fiecare dintre acestea, luați în considerare cât de bine a fost satisfăcută în timpul copilăriei și cum vă raportați la aceasta în prezent. În cazul în care vă ajută să folosiți un sistem bazat pe scoruri, iată unul care vă stă la dispoziție:

1 — complet nesatisfăcută
2 — parțial nesatisfăcută
3 — parțial satisfăcută
4 — complet satisfăcută

Oricum veți dori să faceți acest exercițiu, obiectivul este de a crea o listă a nevoilor active.

ÎNCERCAȚI O ABORDARE PROACTIVĂ

Decât să privim în urmă către mama absentă și să ne lăsăm pradă sentimentelor legate de golul imposibil de umplut, ar fi mai constructiv să ne detașăm de aceste emoții, să analizăm golurile specifice care trebuie umplute și să pornim, în mod responsabil, în căutarea a ceea ce avem nevoie pentru fiecare dintre aceste aspecte.

În cartea *Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children* (O a doua copilărie: parentajul propriu și parentajul copiilor noștri), Jean Illsley Clarke și Connie Dawson vorbesc despre vindecarea golurilor unul câte unul. „Nu există o soluție rapidă", scriu ei. „Nu există o modalitate magică, bruscă, de a împrumuta abilitățile necesare și de a ne recâștiga dintr-odată încrederea în noi și stima de sine. Aici nu putem ajunge decât pas cu pas; este ceva ce trebuie să construim în interior."[88]

Acest proces de construcție începe cu identificarea a ceea ce avem nevoie. Astfel că, spre exemplu, dacă știți că v-a lipsit încurajarea și sunteți conștienți de faptul că vă feriți adesea să încercați lucruri noi sau care necesită abilități pe care nu le-ați dezvoltat, v-ați putea întreba: „De ce am nevoie pentru sprijin? Am nevoie de cineva care să mă învețe? Am nevoie de încurajare? Cum pot lucra cu mine însumi pentru a învăța să-mi ofer și singur sprijinul necesar?"

Dacă vă simțiți lipsiți de conexiuni, ca și cum nu aparțineți niciunui grup, puteți căuta locuri în care să dezvoltați noi relații și în care să trăiți, în cele din urmă, sentimentul de apartenență. Puteți lua, de asemenea, în considerare modul în care munca sau activitățile de voluntariat vă pot oferi un spațiul de conectare și de apartenență.

Multe dintre aceste aspecte se regăsesc atât la un nivel extern, cât și la unul intern. Astfel că, spre exemplu, în cazul în care simțiți că v-ar ajuta mai multă iubire, puteți să vă gândiți la cum ați putea

cultiva mai multe relații iubitoare, dar și sentimentul de iubire de sine.

Ceea ce vreau să spun este că putem acționa în mod proactiv. În general, cred că avem disponibile trei moduri în care putem obține acele lucruri care ne-au lipsit:

- Putem identifica ceea ce ne-a lipsit și putem cere aceste elemente în mod direct.
- Putem căuta oameni și situații în care elementul de care avem nevoie este ușor de găsit (de ex.: o situație în care primim din abundență atingeri sigure).
- Ne putem oferi noi înșine ceea ce ne-a lipsit.

Din experiența mea, atunci când sunt conștientă de nevoile mele specifice și cer exact ceea ce îmi doresc (fără să fiu insistentă), funcționează destul de bine. Uneori le ofer celorlalți chiar și „replicile" pe care le aștept de la ei (adesea glumind pe acest subiect) și le cer să le folosească doar în cazul în care o pot face în mod sincer. Adesea oamenii răspund: „Sigur că pot să spun asta", după care repetă ceea ce le-am spus că îmi doresc să aud. Atunci când ceilalți se îndreaptă într-o direcție pe care nu o consider utilă, încerc să îi direcționez cu tact către ceea ce am nevoie. Aș putea spune, spre exemplu, cuiva că acesta nu este un moment bun în care să îmi critice ideea următoarei cărți și să-mi vorbească despre toate dificultățile care mă așteaptă. În schimb, îi voi zice celuilalt că am nevoie de sprijinul său. Aș putea spune așa: „Vreau să-mi spui că e o idee entuziasmantă și că mă susții".

Dacă le putem spune oamenilor când ne dorim să fim ținuți în brațe, când avem nevoie ca emoțiile să ne fie oglindite, când avem nevoie de aprecieri verbale și așa mai departe, nu ne vom mai simți la fel de neputincioși. Un alt avantaj îl reprezintă faptul că nu mai suntem percepuți ca niște goluri imposibil de umplut, deci ceilalți nu vor mai avea tendința să se retragă din fața a ceea ce este perceput drept nevoie insațiabilă. Nevoile bine delimitate sunt, în general, mai puțin copleșitoare pentru toată lumea.

GOLUL LĂSAT DE LIPSA DE SPRIJIN

Golul lăsat de lipsa de sprijin este unul dintre cele mai frecvente deficite trăite de copiii părinților deconectați emoțional. Adesea aceștia nu au avut parte de cineva care să le susțină eforturile și care să îi ajute atunci când dădeau greș. Nimeni nu le-a făcut galerie, strângându-le: „Da, poți s-o faci!" Nimeni nu i-a încurajat: „Hai, dă-i bătaie, sunt în spatele tău". În scenariul dezirabil, persoana de susținere este mama, însoțită de tată și de alții. În lipsa oamenilor care să ne comunice faptul că se încred în noi, ne este dificil să avem încredere în noi înșine.

Această lipsă de sprijin are adesea drept consecință faptul că sentimentul de încredere în sine nu se dezvoltă normal sau total. Este posibil să simțim că ne lipsește o piesă — și chiar așa e! Ne lipsește acel ceva în plan intern care se dezvoltă atunci când un copil primește susținere constantă. Ne lipsește sentimentul că suntem capabili și susținuți din interior. Această lipsă ne face să ne simțim intimidați, inadecvați și nesiguri. Atunci când resimțim golul lăsat de lipsa de sprijin, ne spunem lucruri ca: „E prea mult. Nu cred că pot s-o fac" sau „N-o să mă descurc niciodată de unul singur".

Problemele în legătură cu lipsa de sprijin ies adesea la suprafață atunci când învățăm să facem ceva nou, iar rezultatul nu este garantat. Sau se vede atunci când ne confruntăm cu provocări. Și, desigur, avem nevoie de sprijin și atunci când avem de-a face cu un „eșec", de orice fel.

Decât să vă învinuiți pentru lipsa de încredere în dumneavoastră și să vă întrebați de ce nu puteți persevera așa cum o fac ceilalți, v-ar putea fi util să analizați cât de mult sprijin ați primit în copilărie. Voi formula următoarele întrebări într-un mod cât mai general, astfel încât să puteți răspunde făcând referire la diversele figuri parentale de care ați dispus în copilărie.

- Cât de des a participat un părinte la spectacolele sau evenimentele în care ați fost implicați? Ce v-a spus acesta la

sfârșitul evenimentelor? Ce v-a comunicat prin limbajul corpului? V-ați simțit susținuți de prezența acestuia?
- Cum au răspuns părinții realizărilor dumneavoastră? Au fost acestea recunoscute și lăudate?
- În afara realizărilor, ați avut sentimentul că sunteți susținuți pentru a fi dumneavoastră înșivă și pentru a face față provocărilor ce apar odată cu înaintarea în vârstă?
- Cum au reacționat părinții la sentimentelor dvs. de frică, nesiguranță sau inadecvare? Dar în timpul acelor momente în care erați supărați și v-ați fi dorit să-i pese cuiva de voi?
- Ați avut sentimentul că există o figură parentală la care puteți apela în caz de nevoie?

Așa cum se întâmplă cu majoritatea aspectelor pe care le explorăm, putem vedea moștenirea familială în trăirile noastre din prezent. Nu reușim să-i sprijinim pe copiii noștri (și nici pe noi înșine) în acele domenii în care nici părinții noștri nu ne-au sprijinit și în care cel mai probabil nici ei n-au fost susținuți de părinții lor. Putem rupe acest lanț luând decizia conștientă de a oferi susținere.

OBȚINEREA SPRIJINULUI ÎN PREZENT

Dacă vă doriți să schimbați un tipar de sprijin inadecvat, trebuie să începeți prin a vă identifica nevoile și a vă dedica creării sprijinului necesar. De asemenea este important să observați modul în care acceptați ajutorul atunci când acesta vă este oferit. În cele mai multe cazuri, dacă nu ni s-a oferit suficient sprijin în copilărie, capacitatea noastră de a primi susținerea altora va fi blocată de apărările pe care le-am dezvoltat în consecință.

Există multe abordări atunci când vine vorba despre îmbunătățirea sentimentului de a fi sprijiniți, atât în literatura *self-help*, cât și în terapie. Iată lista mea a strategiilor utile:

CEREȚI AJUTORUL CELORLALȚI

Aceasta nu este o abilitate opțională, ci una esențială. Trebuie să puteți cere sprijin și încurajare, în orice formă e nevoie, din partea oamenilor care vi le pot oferi.

ÎNVĂȚAȚI SĂ ACCESAȚI RESURSELE OFERITE DE CEILALȚI, CHIAR ȘI ATUNCI CÂND ACEȘTIA NU SUNT PREZENȚI

Atunci când ceilalți nu sunt disponibili, puteți transpune în plan intern procesul de a le cere ajutorul. Puteți face acest lucru fie prin dialog intern, fie în cadrul jurnalului. În cazul în care scrieți acest dialog, imaginați-vă pur și simplu ce ar spune persoana respectivă. Puteți face acest lucru cu oricine, inclusiv cu o figură a Mamei Bune, cu un ghid imaginat sau cu Sinele suprem.

GĂSIȚI STRUCTURI DE SPRIJIN

Fiți creativi în căutarea sau dezvoltarea structurilor de sprijin, incluzând aici grupurile de sprijin, cursurile, grupurile de la locul de muncă, un prieten cu care faceți exerciții fizice, un partener care să vă ajute să vă asumați responsabilitatea pentru propria viață sau orice vă poate fi de ajutor într-o anumită situație. Luați în considerare modul în care vă puteți stabili anumite obiective și recompense, dar și rutinele și situațiile care vă pot ajuta să vă atingeți scopurile.

DETAȘAȚI-VĂ DE EMOȚII ȘI FIȚI OBIECTIVI

Amintiți-vă de abilitățile dumneavoastră reale. Sentimentul că nu aveți susținere este, în cele din urmă, doar un sentiment. Ca emoție, vă poate limita, însă doar în cazul în care vă concentrați mai mult pe aceasta decât pe abilitatea dumneavoastră reală de a gestiona o anumită situație.

OFERIȚI-I SPRIJIN COPILULUI INTERIOR

Deoarece adesea este vorba despre o stare de copil care se blochează în sentimentul de frică și nesiguranță, puteți prelua rolul Mamei Bune, dialogând cu copilul, ascultându-i fricile, oferind empatie, susținere și alinare.

SPUNEȚI-VĂ LUCRURI FRUMOASE DESPRE DUMNEAVOASTRĂ

Observați dacă nu cumva vă repetați mesaje demoralizatoare și înlocuiți-le cu afirmații pozitive. Întrebați-vă: „Ce ar spune o Mamă Bună în această situație?" Iată câteva aprecieri pe care le puteți folosi:

- Am încredere în tine.
- Știu că poți face asta.
- Sunt aici cu tine, orice s-ar întâmpla.

OBȚINEȚI SPRIJIN REAL CU AJUTORUL IMAGERIEI

Imaginați-vă că dispuneți de susținerea de care aveți nevoie. Simțiți-o cât de intens puteți. Vizualizați-vă trecând în mod lejer peste tot ce vi se pare că ar putea fi un obstacol.

SIMȚIȚI FRICA ȘI ACȚIONAȚI ÎN CIUDA EI

În cazul în care aveți de-a face cu o sarcină care vi se pare dificilă, poate fi util să plonjați pur și simplu în aceasta. Angrenarea în procesul de a o rezolva și progresul pe care îl faceți, oricât de mic, pot reprezenta sprijinul de care aveți nevoie. Dacă frica vă face să vă retrageți și să vă închideți în sine, ea a câștigat și o va face din nou, în viitor.

BAZAȚI-VĂ PE CORPUL DVS

Nu toată lumea își percepe corpul ca pe o resursă, însă, dacă puteți face acest lucru, veți descoperi un bun de preț. Spre exemplu,

conștientizarea propriilor oase vă poate aduce un sentiment de stabilitate. Există și alte astfel de semnale mici pe care le puteți folosi: spre exemplu, presarea buzelor una de cealaltă. Puteți obține un sentiment de bine atunci când vă puteți simți mușchii, iar exercițiul fizic vă poate ajuta să depășiți sentimentul de inadecvare.

CĂUTAȚI SPRIJIN ÎN SPIRITUALITATE

Milioane de oameni accesează spiritualitatea pentru a obține un ajutor atunci când au nevoie de acesta. Poate fi vorba despre figuri spirituale separate de sine sau despre conectarea la acea parte din propria ființă care transcende experiența cotidiană. Personal, pot afirma fără echivoc că spiritualitatea poate fi un punct de sprijin.

Pentru cei care au primit un maternaj inadecvat, obținerea sprijinului spiritual este adesea o problemă care necesită o atenție continuă. Cu toate acestea, este vorba despre un efort pe care merită să îl depunem. Pe măsură ce învățăm să cerem ajutorul și să integrăm sprijinul care ni se oferă din exterior, ne dezvoltăm treptat structuri de sprijin în plan intern și realizăm că progresăm cu mai multă ușurință. Ne simțim astfel mai puțin limitați, iar viața nu mai e resimțită ca o veșnică luptă.

SENTIMENTUL DE ÎNCREDERE

Ce este încrederea și de unde provine? Încrederea nu este un aspect de tipul „totul sau nimic", ci mai degrabă ceva de care dispunem, într-o măsură mai mare sau mai mică, în diferite aspecte ale vieții noastre. Ca adulți, ne putem simți mai încrezători în abilitățile noastre de relaționare decât în competențele digitale sau putem avea mai multă încredere în noi atunci când vine vorba despre luarea deciziilor, dar nu și atunci când este cazul să pornim în mod hotărât în direcția a ceea ce ne dorim.

Am observat că, pentru unii oameni, încrederea este asociată cu a face (și este dependentă de abilități și performanță), pe când, pentru alții, ea se leagă mai mult de siguranța percepută în relațiile cu ceilalți. Bănuiala mea este că încrederea este asociată cu a face atunci când părinții pun accentul pe competență. Atunci când copiii nu sunt învinuiți pentru abilitățile pe care încă nu le-au dezvoltat, fiind, în schimb, iubiți pentru ceea ce sunt, competența trece pe plan secund. Persoana încrezătoare spune pur și simplu: „Nu știu cum să fac asta", privind problema cu curiozitate. Competența unui copil, în orice stadiu s-ar afla aceasta, trebuie să fie oglindită pentru a putea fi integrată de către copil la nivelul identității acestuia; în caz contrar, copilul va ajunge să se simtă inadecvat.

Deși ar fi o greșeală pentru noi, ca adulți, să permitem ca încrederea în noi înșine să depindă de ceea ce cred ceilalți despre noi (așa cum este o greșeală să o facem dependentă de propria performanță), un atașament sigur servește drept fundație pentru sentimentul de încredere al copilului. Un atașament sigur ne oferă un loc în lume, sentimentul că cineva ne valorizează și prețuiește și senzația că avem dreptul de a fi aici și de a ocupa spațiu. Un mod de a defini încrederea este curajul de a fi prezenți și de a ne exprima. Aceasta este mai ușor de realizat atunci când am beneficiat de sprijin în a o face.

Ne putem privi lista de nevoi și putem constata cum încrederea se leagă de aproape fiecare dintre aceste nevoi. Încrederea vine atunci când ne simțim doriți și suntem acceptați ca parte integrantă a unui grup pe care îl valorizăm; atunci când suntem văzuți și acceptați pentru ceea ce suntem și când suntem tratați cu respect; atunci când ceilalți ne încurajează și ne laudă; atunci când ne putem regla propria fiziologie și când, după suișurile și coborâșurile dispoziției noastre, ne putem restabili echilibrul.

Ne putem întreba copilul interior de ce anume are nevoie pentru a-și dezvolta încrederea în sine. Un astfel de copil a spus că are nevoie să simtă că e în siguranță, că e plăcut și că există cineva care este entuziasmat pentru ceea ce el poate face, fiind încrezător în puterea lui.

De ce anume aveți dumneavoastră nevoie pentru a dezvolta mai multă încredere de sine?

DESCOPERIREA PUTERII DUMNEAVOASTRĂ

Este dificil să reușim în viață atunci când nu ne putem accesa toată puterea. În lipsa acesteia, vom fi frânați în încercările noastre de a intra în competiție în diferitele aspecte ale vieții, fie că e vorba de întreceri sportive, concurența economică sau de cuceririle romantice. Terapeuții se referă adesea la acest sentiment al puterii ca la „autoeficacitate" sau ca la *agency* (capacitatea de a acționa asupra mediului înconjurător). Adesea, ne gândim la aceste aspecte ca la puterea de a modifica circumstanțele externe, dar este important de știut că ne putem, de asemenea, modifica și experiența internă, precum tiparele mentale sau starea emoțională. Atunci când suntem conștienți de faptul că putem schimba lucrurile, încetăm să mai fim victime.

Există nenumărate moduri prin care ne putem amplifica sentimentul de putere personală, incluzând:

- Dezvoltarea abilităților de comunicare care ne ajută să ne conștientizăm și să ne exprimăm nevoile, precum și să ne protejăm limitele.
- Descoperirea puterii de a spune „nu" (prin cursuri de asertivitate pozitivă și autoapărare, spre exemplu).
- Alegerea acelor situații asupra cărora avem influență și minimizarea celor pe care nu le putem controla. Unele situații au capacitatea de a ne face să arătăm neputincioși.
- Identificarea momentelor în care putem influența o situație. Nu ne putem dezvolta sentimentul de putere personală în cazul în care continuăm să trecem cu vederea momentele în care putem fi eficace. Trebuie să interiorizați experiențele în care aveți succes, pentru a le integra în imaginea dumneavoastră despre sine.

- Modificarea dialogului intern. Vorbirea cu sine este comunicarea continuă ce are loc în plan mental în legătură cu diverse lucruri, în special cu dumneavoastră înșivă. Există cursuri, cărți, bloguri și articole care vă pot ajuta să faceți tranziția de la un tipar de evaluări și comentarii negative la unul pozitiv, mai empatic și mai obiectiv.
- Perceperea forței propriului corp. Aceasta nu înseamnă să vă apucați de culturism, deși ar fi o idee. Adesea, simpla conștientizare a propriilor mușchi și a structurii osoase ne poate oferi un sentiment de stabilitate și putere. Putem obține un sentiment de putere și autocontrol prin „centrarea în corp", ceea ce înseamnă pur și simplu aducerea conștiinței în corp. Terapiile centrate pe corp ne pot ajuta sub acest aspect, așa cum o poate face orice activitate care ne îndreaptă atenția înspre corp, precum exercițiile yoga.
- Procesarea psihică a acelor probleme care ne-au inhibat puterea, folosind căi precum psihoterapia.
- Învățarea localizării resurselor de care avem nevoie. Puterea personală nu presupune faptul că trebuie să facem totul de unii singuri. Gândiți-vă la toți directorii executivi din lume!

PROTEJAREA A CEEA CE ESTE PREȚIOS

Așa cum am învățat, una dintre funcțiile Mamei Bune este de a oferi un spațiu sigur, un mediu protejat în care copiii pot crește și înflori. Nevoia aceasta este prezentă și în viața adultă. Avem nevoie de un mediu care să ne adăpostească în mod sigur și liniștitor și care să ne ofere hrană emoțională. Așa cum Mama Bună îi asigură această nevoie bebelușului, și noi, ca adulți, trebuie să învățăm să ne asigurăm nouă înșine această nevoie.

Există câteva aspecte ale unui mediu susținător și ale sentimentului de siguranță. Unul dintre acestea îl reprezintă casa

noastră, spațiul în care locuim. Vă percepeți propria casă ca fiind sigură și primitoare? Este aceasta un loc în care vă place să fiți? Ce se întâmplă atunci când vă lărgiți atenția pentru a cuprinde zona înconjurătoare? Vă simțiți acasă în cartierul sau regiunea în care locuiți?

Cum vă simțiți în legătură cu propriile limite — atât fizice, cât și psihice? Vă puteți asigura o distanță confortabilă în relaționarea cu ceilalți? Le permiteți altora să vă invadeze intimitatea și spațiul psihic cu întrebări inadecvate și sfaturi nesolicitate? În cazul în care cineva vă invadează spațiul personal (fie fizic, fie emoțional), vă simțiți capabili să îi împingeți înapoi la o distanță confortabilă?

Protejarea propriilor limite este în general mai dificilă pentru cei care au crescut cu părinți intruzivi, în familii fuzionale mai degrabă decât distanțate emoțional. Dar violări ale limitelor personale pot apărea chiar și în cadrul familiilor distanțate emoțional. Pentru a vă putea exprima aspectele ascunse și vulnerabile ale sinelui, este esențial să simțiți că vă puteți proteja, în caz de nevoie.

Așa cum Mama Bună organizează mediul astfel încât nimic să nu fie perceput ca dur sau invaziv de către copil și ca acesta să dispună de tot ceea ce are nevoie, a ne prețui pe noi înșine înseamnă a fi conștienți de ceea ce este prea mult pentru noi și de ce este adecvat pentru noi. Astfel trebuie să știm când prea multe contacte sociale sau prea puține ajung să ne perturbe și care este nivelul care ne satisface cel mai bine. Bineînțeles că acesta nu este un aspect în care să fie relevantă doar cantitatea, ci și calitatea legăturilor sociale, astfel că analizăm care tipuri de contacte sunt satisfăcătoare și care nu, modificându-ne viața în consecință. Aici rolul protector și cel modulator se combină. Modularea vizează reglarea lucrurilor astfel încât acestea să fie potrivite pentru noi. Nici prea mult, nici prea puțin.

Iată câteva întrebări care vă pot ajuta să evaluați modul în care preluați rolurile Mamei Bune de protector și factor de modulare:

- În ce aspecte ale vieții dumneavoastră nu reușiți să protejați ceea ce aveți mai prețios?

- Dacă ați putea crea un spațiu „susținător" care să fie potrivit pentru dumneavoastră, în ce aspecte ar diferi acesta de cel curent? Luați în considerare cât mai multe niveluri posibile, incluzând mediul fizic, cel social, dar și pe cel emoțional.

A FI PREZENȚI ȘI A FI VĂZUȚI

Adesea, atunci când nu suntem oglindiți, pierdem contactul cu unele părți din noi. Recuperarea acestora presupune un demers activ pentru a ne face văzuți în prezent. Bineînțeles că a ne vedea pe noi înșine face parte din acest proces și orice explorare de sine va fi utilă. Totuși, a fi „văzuți" și recunoscuți de ceilalți cu referire la părțile noastre ignorate va fixa în structura noastră aceste trăsături până acum invizibile.

Deși este posibil ca această stare de „invizibilitate" să fi fost inițiată de părinții prea ocupați, prea distanți sau incapabili de a ne vedea, este posibil ca aceasta să fie menținută și de propriile obiceiuri, și de o anumită evitare a lumii. Adesea, pentru a supraviețui golului emoțional lăsat de părinții absenți emoțional sau de un mediu timpuriu inospitalier, ne retragem în sine. În loc să cerem ajutorul în cadrul relațiilor, ne retragem. O parte din procesul de vindecare o reprezintă ieșirea din carapace și revenirea în lume.

În cadrul procesului de extindere a oportunităților de a fi văzuți, ați putea lua în considerare activități care țin de autoexprimare și chiar de performanța artistică, precum teatrul, cântatul în cor și dansul. Mama mea este o femeie foarte convențională, care se exprimă foarte puțin, astfel că m-am simțit eliberată atunci când am participat la activități care mă împiedicau să urmez această tendință, la acele îndeletniciri în care oamenii sunt, dimpotrivă, spontani și lipsiți de inhibiții.

Unele grupuri oferă oportunitatea de a fi pe scenă singuri (de a avea atenția întregului grup) în anumite momente și de a fi văzuți. Persoana din centru poate exprima orice își dorește. Adesea cea mai vindecătoare este transparența completă în acel moment, exprimarea emoțiilor autentice.

Intimitatea emoțională, chiar și cu o singură persoană (cu cineva cu care vă puteți împărtăși lumea internă), asigură la rândul ei sentimentul de a fi văzuți.

UN LOC ÎN REȚEAUA DE CONEXIUNI

Mulți dintre cei care nu au avut parte de o legătură puternică cu mama resimt, de asemenea, o deconectare față de alți membri ai familiei sau față de familie ca tot. Aceasta lasă în urmă un gol, sentimentul că ceva lipsește. Ne bazăm pe familie pentru a ne conecta la lume într-un mod semnificativ, aceasta oferindu-ne un port în mijlocul furtunii, un sentiment de apartenență, identitate și sprijin. Ne îndreptăm spre familie pentru a găsi un loc în care suntem recunoscuți și susținuți.

Dacă aveți propriul partener și/sau copii acum, aceștia ar putea compensa pentru deconectarea trăită în copilărie, dar ce se întâmplă în cazul în care aveți doar familia de origine, de care vă simțiți atât de puțin legați? Ce faceți dacă nu aveți niciun loc pe care să-l percepeți ca fiind „acasă", în sensul de trib sau de familie?

Am observat faptul că unii oameni se simt complet pierduți atunci când le lipsește sentimentul de a avea o familie în jurul lor. Deși atât familia, cât și partenerul sunt percepuți ca fiind o parte esențială a plasei de siguranță, aceștia nu sunt pe cât de vitali avem tendința să îi considerăm. Plasa noastră de siguranță și sentimentul comunității se pot schimba în timp. Trebuie să conștientizăm faptul că cei apropiați pot intra și ieși din rețeaua noastră în mod regulat și că, atunci când avem nevoie, oricine — chiar și un străin — ne poate veni în ajutor.

Am auzit o poveste înduioșătoare de la o prietenă. O femeie pe care prietena mea o cunoscuse recent a contactat-o, spunând că are nevoie de ajutor. Femeia respectivă era nouă în comunitate, urma să facă o operație și scrisese altor opt femei pentru a obține ajutorul de care avea nevoie. Nu le cunoștea bine pe niciuna dintre aceste femei și se simțea jenată cerându-le sprijinul, dar nu avea pe nimeni altcineva la care să apeleze. Toate cele opt femei i-au spus „da".

Persoanele care par să fie mereu ocupate și care nu ne acordă atenția pe care ne-am dori-o vor răspunde adesea în mod pozitiv unei nevoi specifice. În general, oamenilor le place să fie de ajutor. Este adevărat că, atunci când perioada pentru care solicităm atenție se extinde pe mai multe luni, oamenii respectivi se pot retrage, dar acest lucru nu este în mod necesar cauzat de faptul că nu le pasă; acest lucru se întâmplă întrucât ceilalți au de îndeplinit și alte sarcini.

Frica pe care o văd manifestându-se la aceia dintre noi care se simt vulnerabili, lipsiți de protecție și de ajutorul părinților sau a fraților este, în principal, frica părților infantile. Nu ne vom simți în pericol în lipsa rețelei familiale protective atâta timp cât dispunem de capacitatea de a cere ajutor, așa cum a făcut-o femeia care era nouă în comunitatea sa. Cu cât ne simțim mai înrădăcinați în sinele adult, cu atât mai puțin ne percepem ca fiind în derivă în lipsa familiei.

Nucleul familial a căpătat o importanță disproporționată pe măsură ce sentimentul mai larg al tribului sau al comunității s-a diminuat în cultura vestică. În unele culturi, întregul sat preia rolul familiei, dar în a noastră, este vorba despre un număr foarte restrâns de oameni. În loc să dispunem de zeci sau de sute de conexiuni, suntem susținuți, în schimb, de 5—6 conexiuni sau poate chiar de una singură sau doar de două legături. Cu siguranță, nu este suficient pentru a susține un sentiment sănătos de conectare și apartenență.

Soluția este de a forma relații suplimentare care să contribuie la experiența conexiunii și apartenenței. Iată câteva dintre modalitățile principale prin care facem acest lucru:

- Un grup de prieteni apropiați poate funcționa drept „familia pe care ne-am ales-o", prezentă la nevoie, dar și pentru a sărbători pragurile importante ale vieții noastre.
- Legăturile cu grupuri ne ajută să simțim că avem un loc în rețeaua de conexiuni a vieții. Acestea pot fi grupuri bazate pe diverse interese, grupuri de vindecare, grupuri sociale sau de alt fel. Pentru unii oameni, comunitatea este reprezentată de interacțiunile care au loc pe internet. Deși unei comunități virtuale îi lipsesc aspecte importante, ea poate oferi un sentiment de conexiune care este semnificativ pentru mulți oameni.
- Munca ce are un sens pentru noi (de voluntariat sau plătită) ne oferă un loc și un scop în lume.
- Legăturile de anumite locuri ne ancorează în mod fizic pe planetă, astfel încât să nu fim „pierduți în spațiu". Ar putea fi vorba despre un sentiment de conexiune cu propria casă sau cu zona dimprejur. Mulți oameni simt o legătură puternică față de felia de pământ pe care o locuiesc.

NAVIGÂND PRIN UNIVERSUL EMOȚIILOR

Oamenii trăiesc într-o lume înțesată de emoții, dar, pentru mulți dintre cei care au primit un maternaj inadecvat, această lume este, cel mai adesea, inconfortabilă. Procesul de învățare a navigării printre aceste emoții este o parte importantă a funcționării cu succes în lume și a întregirii noastre ca indivizi.

John Bradshaw analizează modul în care ajungem să fim deconectați de la această lume: „Copiii care cresc în familii disfuncționale sunt învățați să își inhibe emoțiile în trei moduri: în primul rând, prin lipsa reacțiilor și a oglindirii din partea părinților, prin faptul că nu sunt văzuți; în al doilea rând, prin lipsa modelelor sănătoase atunci când vine vorba despre identificarea și

exprimarea emoțiilor; și, în al treilea, prin faptul că sunt învinuiți și/sau pedepsiți pentru exprimarea emoțiilor".[89] El continuă astfel: „Cu cât emoțiile sunt reprimate mai devreme în viață, cu atât mai afectat va fi individul".[90]

În cazurile în care emoțiile au fost reprimate în acest mod, a te reintegra în lumea emoțională poate presupune un lung proces de învățare. Trebuie să ne detașăm de tiparul „feței imobile" și să devenim transparenți față de noi înșine. Acest lucru poate fi mai ușor de realizat cu unele emoții decât cu altele. Sentimentele pe care părinții noștri nu le-au putut tolera sunt adesea cele pe care le tolerăm cel mai greu în noi înșine, în cazul în care nu ne-am vindecat în aceste privințe.

Extinderea propriului repertoriu emoțional (exercițiu)

- Pe care dintre următoarele emoții vă este cel mai dificil să le acceptați și să le exprimați?

○ Durere	○ Dorință
○ Tristețe	○ Iubire
○ Bucurie	○ Venerație
○ Furie	○ Dezamăgire
○ Frică	○ Regret
○ Vulnerabilitate	○ Invidie
○ Mândrie	○ Gelozie
○ Confuzie	○ Încredere
○ Ură	○ Fericire

- Care dintre acestea puneau cele mai mari probleme pentru fiecare dintre părinții dumneavoastră?
- Folosind această listă ca punct de pornire, întocmiți o listă a emoțiilor pe care vă doriți să le adăugați paletei dumneavoastră emoționale.
- Pentru fiecare dintre acestea, scrieți ce anume v-ar ajuta să dezvoltați respectiva emoție.

Exact așa cum putem fi proactivi atunci când vina vorba despre celelalte deficite menționate în acest capitol, putem avea inițiativă și atunci când revendicăm emoțiile pe care nu știm să le exprimăm.

Spre exemplu, este posibil ca în familia de origine să nu ne fi fost tolerată dezamăgirea și să observăm că încă suntem reticenți în exprimarea acestei emoții. Poate fi util să alegem o persoană de încredere cu care să ne împărtășim dezamăgirile și a cărei validare să o cerem. Cereți ca dezamăgirea să vă fie oglindită și acceptată ca normală. Un exemplu de normalizare ar fi: „Sigur că e greu! Și eu aș fi dezamăgit în locul tău". În cazul în care ați fost învinuiți pentru exprimarea dezamăgirii, aceasta ar putea fi o experiență remedială de impact.

STILUL EMOȚIONAL ȘI TIPARELE DE ÎNGRIJIRE

Amintiți-vă de faptul că mulți dintre cei care au primit un maternaj inadecvat trebuie să încerce în repetate rânduri să se conecteze cu propriile emoții. În cazul în care mama nu ne-a remarcat emoțiile (nu a reacționat la ele), cel mai probabil nici noi nu suntem bine conectați la acestea. Este posibil chiar să le fi reprimat, pentru a păstra fărâma de legătură pe care o mai aveam cu mama.

Stilul nostru emoțional — fie că ne reprimăm emoțiile, fie că le exagerăm pentru a obține atenție — se dezvoltă în general ca răspuns la stilul figurilor noastre de îngrijire. Acest lucru are sens dacă ne gândim că, atunci când îngrijitorii nu sunt interesați aproape nicicând de emoțiile copilului sau atunci când îl pedepsesc pentru exprimarea lor, copilul respectiv învață să își reprime sentimentele. Putem, de asemenea, înțelege de ce, atunci când îngrijitorii răspund într-un mod bine acordat uneori, iar alteori nu, copiii au tendința să își exagereze emoțiile pentru a obține ajutorul de care au nevoie, așa cum o arată cercetările.[91]

Acordați-vă un răgaz în care să reflectați asupra acestui lucru.

- Aveți tendința de a vă ascunde emoțiile, din frica de respingere? Sau preferați să faceți „tărăboi" cu afectele voastre, pentru a obține un răspuns din partea cuiva?
- Dacă mergeți pe ambele direcții, în cazul căror emoții sau în ce circumstanțe aveți tendința de a vă ascunde

sentimentele și când anume le permiteți acestora să „explodeze"? Ce anume vă așteptați să se întâmple atunci când vă lăsați emoțiile să se amplifice?

ACCEPTAREA PROPRIILOR NEVOI

Atunci când vine vorba despre nevoile noastre, avem tendința, cel puțin la început, să adoptăm față de acestea atitudinea pe care au avut-o și părinții. Astfel că, spre exemplu, dacă mama a fost lipsită de răbdare față de nevoile noastre sau dacă le-a respins, vom avea tendința de a manifesta și noi puțină toleranță față de aceste nevoi. Îmi amintesc de un moment în cadrul propriei mele terapii în care am exprimat tot felul de nevoi, după care am simțit subit că ar fi cazul să mă scuz. În esență, îmi dădeam ochii peste cap spunând parcă: *E mult prea mult!* Din fericire, am observat acest lucru și l-am recunoscut ca fiind o moștenire nedorită de la părinții mei. „Mă bucur că ai observat asta", mi-a spus terapeuta mea, „pentru că mie nu mi se pare deloc că ar fi mult prea mult".

Pentru mulți dintre cei ale căror nevoi nu au fost satisfăcute în copilăria mică, acestea sunt percepute ca fiind umilitoare și periculoase. O femeie mi-a mărturisit faptul că a te pune într-o poziție de dependență față de altcineva e ca și cum i-ai înmâna celuilalt un cuțit cu care să-ți taie gâtul. Sentimentul de dependență era asociat celui de a fi expus, neprotejat și în pericol de a fi rănit.

Lucrul cu aceste emoții nu este ușor. Trebuie să învățăm faptul că nu mai suntem în pericol și că există oameni care își doresc să ne satisfacă nevoile! Învățarea acestui aspect presupune un anumit grad de risc, deoarece nu avem cum să știm sigur până nu încercăm. Riscul respectiv poate fi foarte dificil de tolerat.

Convingerile nu se vor schimba în lipsa experiențelor noi. Atunci când nevoile ne sunt ignorate în copilărie, adesea ne simțim respinși pentru că manifestăm aceste nevoi. Acest lucru

poate duce la convingerea că nevoile noastre sunt exagerate sau că îi vor îndepărta pe cei din jur. Credința respectivă va putea fi demontată prin împărtășirea acestor nevoi și satisfacerea lor de către ceilalți.

Este util să începem prin a cere ajutorul în doze mici oamenilor în care avem încredere. Riscul pe care ni-l asumăm va fi redus în acest mod, permițându-ne să ne dezvoltăm atât toleranța pentru vulnerabilitate, cât și un rezervor de experiențe în care nevoile ne sunt satisfăcute cu adevărat.

Pentru cei cu un stil de atașament autosuficient, este vorba despre o călătorie lungă de la „Am s-o fac singur" la „Mă bucur că m-ai ajutat". Aceasta presupune un proces de învățare al faptului că ceilalți pot răspunde, cu adevărat, nevoilor noastre.

A fi conștienți de propriile nevoi și a fi capabili să le exprimăm reprezintă o realizare importantă în cadrul dezvoltării personale, care ne permite să avem parte de o intimitate profundă cu ceilalți, așa cum arată Jett Psaris și Marlena Lyons în cartea *Undefended Love* (Iubire lipsită de apărări). Totuși, aceasta nu este întreaga poveste. Ne dorim, de asemenea, să ne simțim în regulă chiar și atunci când nevoile noastre nu sunt satisfăcute de partener. Așa cum observă Psaris și Lyons, „cu cât nevoia nesatisfăcută își are rădăcinile mai adânc în trecutul nostru, cu atât mai puțin capabili suntem, ca adulți, să ne menținem starea de bine atunci când nevoia respectivă nu este satisfăcută de celălalt".[92] Adesea, atunci când nevoile infantile de dependență nu sunt satisfăcute în copilăria mică, conștiința se fracturează. Copilul nu dispune de resursele sau de maturitatea necesară pentru a-și menține unitatea, pentru a-și păstra psihicul integrat. Această iritabilitate legată de nevoile nesatisfăcute provine din aceste răni infantile.

Ne putem simți rușinați împărtășind aceste aspecte neșlefuite ale psihicului nostru, dar aceasta face parte din proces. Aducem în relațiile intime tot ceea ce nu ne-a reușit în copilărie. Din perspectiva celor care văd relațiile ca pe o cale de creștere, acest proces este o binecuvântare.

Pentru a evalua unde vă situați în procesul de vindecare, adresați-vă următoarele întrebări:

- Cum vă simțiți în legătură cu faptul de a avea nevoie? Puteți observa cum acest sentiment oglindește modul în care figurile de îngrijire s-au raportat și au răspuns nevoilor dumneavoastră?
- În general, vă așteptați ca ceilalți să fie disponibili atunci când aveți nevoie de ei sau simțiți, mai degrabă, că lipsește ceva?
- Care dintre nevoile dumneavoastră este cel mai dificil de exprimat?
- Puteți să vă exprimați o nevoie și să vă păstrați starea de bine, chiar dacă a fost doar parțial satisfăcută? În esență, aveți capacitatea de a vă „ține în frâu" nevoile în loc să le pasați repede altora, ca pe un cartof fierbinte, sau să le reprimați cu totul?

CULTIVAREA DISPONIBILITĂȚII PENTRU INTIMITATE

Intimitatea presupune deschidere emoțională, disponibilitatea de a vedea și de a fi văzut și a accepta ca propriile nevoi să fie satisfăcute de ceilalți. Acest lucru va fi dificil în cazul în care nu ați procesat reziduurile lăsate de un parentaj deficitar, dar merită să lucrați în această direcție. Deși este posibil ca, pe parcursul anilor, să fi dobândit un sentiment de dezamăgire profundă față de ideea de intimitate, probabil că aveți în continuare o dorință profundă de intimitate, pe care o puteți folosi pentru a merge mai departe când apărările dumneavoastră vă impun o poziție autoprotectoare și vă țin pe loc.

Un mod practic de a lucra cu acest aspect este de a analiza ce anume faceți pentru a cultiva intimitatea. Care sunt „comportamentele de atașament" care fac parte din repertoriul dumneavoastră și ce puteți face pentru a le dezvolta? Luați în considerare următoarele:

- Puteți accepta alinarea din partea celorlalți atunci când vă aflați în pericol sau în situații stresante? (Acesta este un „comportament de atașament".)
- Cum reacționați atunci când cineva are nevoie de ajutorul dumneavoastră? Puteți să vă împăcați cu ideea ca cineva să aibă nevoie de dumneavoastră?
- Puteți oferi atingeri pline de grijă? Puteți susține un contact vizual intim?
- Puteți menține contactul emoțional în timpul sexului?
- Ce frici și apărări ies la iveală atunci când deveniți tot mai intimi cu partenerul?

Un terapeut observă că, atunci când un cuplu este capabil să își amplifice legătura de atașament, acest lucru ajută fiecare partener să se autoregleze și să își rezolve o parte din problemele individuale. Pentru cei cu un stil autosuficient, sarcina lor va fi să-și activeze sistemul de atașament, astfel încât acesta să poată funcționa în mod normal, așa cum a fost conceput să o facă. Luați în considerare lucrurile pe care le puteți face pentru a cultiva disponibilitatea dvs. pentru intimitate.

CÂND AVEM PARTE DE ATINGERI POZITIVE

Atingerea plină de grijă aduce cu sine mult-dorita căldură. Există multe situații în care ne este disponibilă atingerea sigură — mai multe decât ne imaginăm în mod normal. Luați în considerare diferitele forme de dans, mișcare interactivă, sport, masaj sau terapie corporală și, bineînțeles, îmbrățișările!

Dacă doriți să deveniți mai confortabili cu contactul fizic, puteți lua drept model pe cineva care folosește atingerea ușor și în mod natural, acest aspect având legătură mai ales cu permisiunea pe care ne-o acordăm nouă înșine. Preluarea responsabilităților în

legătură cu îngrijirea copiilor sau jocul cu aceștia oferă, de asemenea, oportunități pentru atingeri care aduc alinare, însă trebuie să avem grijă să nu ne impunem nevoile în relația cu acești copii, răspunzând, mai degrabă, nevoilor lor. Acest lucru este valabil și în cadrul altor forme de îngrijire, precum cea acordată bătrânilor, persoanelor bolnave sau celor care trec printr-o perioadă de doliu.

CUM NE ELIBERĂM DE CONȘTIINȚA DEPRIVĂRII AFECTIVE

Mama este primul mediu pe care îl locuim, iar modul în care o percepem ne influențează major modul în care percepem ulterior lumea, dar și așteptările pe care le avem în relație cu aceasta. Dacă mama nu a răspuns nevoilor noastre, nu ne vom aștepta ca lumea să o facă. Dacă mama nu a fost primitoare, nu vom percepe lumea ca fiind primitoare. De fapt, o mare parte a procesului de vindecare o reprezintă conștientizarea faptului că lumea nu este la fel ca mama, schimbându-ne astfel atât perspectiva, cât și relația noastră cu lumea din jur.

Am observat că aceia care au primit un maternaj deficitar prezintă ceea ce a fost numită *conștiința deprivării afective*. Aceasta constă în sentimentul că ne lipsește ceva, iar această senzație o purtăm în interiorul nostru și devine filtrul inconștient prin care trecem experiențele pe care le avem. Putem spune chiar că unii dintre noi își creează propria „poveste a lipsei", care devine laitmotivul vieții noastre. O astfel de poveste a deprivării presupune gânduri, precum „Niciodată nu voi primi suficient" sau „Nu voi obține niciodată ceea ce îmi doresc". Adesea, acest lucru intră în contrast cu modul în care sunt percepuți ceilalți. Este ca și cum sunteți ultimul bebeluș din rând la orfelinat și totul se epuizează înainte să poată ajunge și la dumneavoastră.

În cazul în care rezonați cu acest sentiment al deprivării, luați în considerare următoarele:

- Care este specificul acelui ceva de care ați fost lipsit? Există o imagine sau o metaforă care îl poate exprima?
- Puteți sesiza modul în care acest element-lipsă v-a marcat de-a lungul întregii vieți?

Doar după ce veți metaboliza durerea experiențelor care au generat această poveste, vă veți putea detașa în cele din urmă de acest sentiment și veți putea avea o experiență diferită.

Ca parte a acestui proces, vă va ajuta să explorați acele bariere care vă împiedică să aveți o experiență diferită în prezent. Încercați să vă imaginați modul în care s-ar simți abundența. În ce fel intră aceasta în contrast cu imaginile dumneavoastră despre sine care vă împiedică să trăiți acest preaplin? Cum vi s-ar modifica sentimentul de sine dacă ați ști că aveți parte de abundență, nu de lipsuri?

Atunci când trăim ceva care nu ne este deloc familiar, putem fi inițial șocați de această experiență. În cazul în care nu ați avut niciodată parte de o susținere reală, în momentul în care cineva vă oferă sprijin necondiționat, este posibil să vă simțiți dezorientați, întrebându-vă dacă ceea ce trăiți este real. Gândiți-vă la oamenii care câștigă la loterie, îmbogățindu-se instantaneu, ca mai apoi, câțiva ani mai târziu, să ajungă înapoi la nivelul la care erau înainte. Acea schimbare imediată și drastică nu a fost niciodată integrată la nivel psihic.

- Vă puteți gândi la un moment în care sentimentul deprivării v-a fost contracarat de o experiență opusă?
- Întocmiți o listă a cinci momente în care ați avut tot ceea ce v-a trebuit sau mai mult decât v-ați fi putut dori. Cum v-ați simțit atunci?

Uneori, sentimentul deprivării este profund impregnat în psihicul nostru, dar încercăm să îl dăm deoparte, imersându-ne în simboluri ale abundenței. Aceasta ar putea fi preferabilă experienței

precedente, însă cel mai bun scenariu este cel în care tiparul vechi este dizolvat și reușim să ne detașăm complet de conștiința deprivării. În acest caz, chiar și trăind o viață comună, ne putem simți bogați.

ASIMILAREA BINELUI

Una dintre practicile care ne pot ajuta să dizolvăm efectele deficitelor din copilărie constă în a asimila în mod conștient experiențele pozitive. Acest proces a constituit un punct central al psihologiei pozitive, care este susținută de neuroștiința modernă. Resursa mea principală în acest domeniu este Rick Hanson, care scrie foarte accesibil.[93] Creierul acționează precum o bandă adezivă cu arici când vine vorba despre experiențele negative și precum teflonul când are parte de trăiri pozitive, explică el. Astfel, deși viața dumneavoastră poate fi plină de experiențe pozitive, acestea vor trece pe lângă dumneavoastră — fără să vă întărească — dacă nu învățați să vă opriți și să le asimilați.

Hanson a creat un model despre care a scris pe larg. El îl numește procesul *HEAL* (vindecare), pe care îl descrie adesea ca fiind totuna cu „asimilarea binelui". Acesta începe cu observarea deliberată a experienței pozitive și rămânerea în preajma ei. Imersați-vă în ea, acordând o atenție specială aspectelor care vă dau sentimentul de bine. Puteți chiar amplifica sau îmbogăți în mod deliberat experiența respectivă, folosind cât mai multe simțuri pentru a vă imersa în ea, adăugând emoții și înțelesuri personale. Această savurare a experienței îi permite acesteia să ne schimbe.

Emoțiile pozitive au efecte extinse asupra noastră, după cum arată cercetările. Acestea ne îmbunătățesc starea de spirit, ne fac mai optimiști și ne ajută să ne dezvoltăm o reziliență care funcționează ca un antidot pentru colapsul emoțional trăit de

mulți copii interiori ai unor adulți care au avut parte de neglijare sau abuz emoțional.[94]

O altă practică susținută de cercetările științifice constă în lucrul cu recunoștința.[95] Următorul exercițiu este un bun punct de plecare:

Numărarea binecuvântărilor (exercițiu)

La începutul acestui capitol, am menționat faptul că între golurile resimțite în structura psihicului există și zone de teren uscat și ferm; între deficitele și spațiile subdezvoltate există aspecte în care avem ceea ce ne trebuie. O parte din procesul de revendicare a puterii personale și de detașare de sentimentul de deprivare o reprezintă ancorarea solidă în resursele și punctele noastre forte. Vom analiza acestea în cadrul a trei liste diferite; o listă a abilităților pe care le-ați dezvoltat, o a doua listă, cea a darurilor și binecuvântărilor din viața dumneavoastră, și o a treia (probabil cea mai dificilă), a aspectelor pozitive ale copilăriei dumneavoastră.

Scrieți o listă a douăzeci de abilități pe care le-ați dezvoltat. Iată câteva exemple:

- Știu cum să fiu un prieten bun și să ofer sprijin celorlalți.
- Sunt descurcăreț și știu cum să obțin informațiile de care am nevoie.
- Manifest compasiune față de mine însumi și față de alții (poate nu întotdeauna, dar în majoritatea timpului).
- Am învățat să îmi identific emoțiile și le pot verbaliza mai degrabă decât să le pun în act.
- Îmi pot percepe propria valoare.

Scrieți o listă a cel puțin douăzeci de lucruri din viața dumneavoastră pe care le puteți considera a fi niște binecuvântări. Spre exemplu:

- Locuiesc într-o zonă în care rata criminalității este foarte scăzută și în care vecinii mă cunosc și mă plac.
- Judy este foarte generoasă față de mine, împrumutându-mi echipamentul de care am nevoie, astfel încât nu trebuie să mai dau bani pe el.
- Dorm bine noaptea.
- Am un maseur foarte bun.

Scrieți o listă a douăzeci de aspecte pozitive ale copilăriei dumneavoastră. Faceți ca cel puțin jumătate dintre acestea să se lege de mama dumneavoastră. Spre exemplu:

- Fratele meu m-a protejat la școală când eram mic.
- Mama mi-a oferit îngrijire medicală atunci când am avut nevoie și a găsit soluții practice în legătură cu migrenele mele.
- Tata ne-a familiarizat cu locurile sălbatice din natură.
- Obișnuiam să cântăm în mașină în timpul excursiilor, iar aceasta este o amintire plăcută.
- Mamei îi păsa de modul în care arătam, fără a fi totuși cicălitoare.

Dacă păstrați aceste liste la îndemână, le puteți folosi pentru a contracara sentimentul de deprivare, atunci când apare.

EXERSAREA GRIJII DE SINE

Așa cum am menționat mai sus, avem tendința să ne tratăm pe noi înșine așa cum am fost tratați în trecut. Pentru unii oameni, acest lucru conduce la o lipsă semnificativă a grijii de sine. Adesea acest lucru provine pur și simplu din lipsa conștientizării. Adulților cu mame absente emoțional le lipsește un model a ceea ce înseamnă îngrijirea atentă și bine acordată — ei au învățat să ignore semnalele de stres. Îmi vine acum în minte exemplul unei femei care a venit într-o bună zi la terapie fără să poarte șosete, deși era o zi în care ningea. Ea nu observase că îi era frig.

Mai rar această lipsă de îngrijire personală poate fi o expresie a respingerii de sine. O femeie mi-a mărturisit faptul că avea sentimentul „Detest să am grijă de tine" atunci când era sfătuită să fie mai atentă cu propria piele. Ea obișnuia să aștepte până când pielea îi crăpa pentru a aplica apoi cremă hidratantă.

Alteori nu vrem să ne îngrijim pe noi înșine, pentru că ne dorim, în secret, ca ceilalți să aibă grijă de noi. Am auzit convingerea următoare: *Dacă îmi satisfac propriile nevoi, atunci nimeni altcineva nu o*

va mai face pentru mine și nu voi primi niciodată îngrijire din partea altcuiva. O femeie mi-a spus că i se ofereau îmbrățișări doar în momente de criză (astfel că satisfacerea propriilor nevoi era în opoziție cu ideea de siguranță).

Satisfacerea propriilor nevoi și primirea îngrijirii din partea celorlalți nu sunt lucruri care se exclud reciproc. Am observat că, în cadrul propriului meu cerc de prieteni, prefer să satisfac nevoile acelor prieteni care arată că le pasă de ei înșiși. Satisfacerea parțială a propriilor nevoi ne face mai puțin dependenți sau sufocanți. Ea oferă un model al felului în care ne dorim să fim tratați de ceilalți.

Un client cu un istoric personal de neglijare emoțională m-a privit lipsit de expresie și m-a întrebat: „Cum adică să ai grijă de sine? Nu prea știu ce înseamnă. Să mănânci bine, să dormi, să faci sport?" Da, și mult mai mult de-atât.

- Grija de sine presupune a răspunde nevoilor noastre mai degrabă decât a reprima orice este dureros, neconvenabil sau care ne împiedică funcționarea normală. Emoțiile și nevoile dumneavoastră sunt importante și merită să fie gestionate cu respect, iubire și grijă.
- Grija de sine include găsirea acelor activități (sănătoase) care ne oferă plăcere și o pauză de la situațiile stresante.
- Grija de sine presupune să nu ne forțăm să funcționăm la capacitate optimă atunci când suntem tulburați sau stresați.
- O bună grijă de sine presupune susținerea cu compasiune a persoanei care suferă și a suferit atât de mult. În acest caz, persoana respectivă sunteți chiar dumneavoastră. Vă puteți oferi aceeași compasiune pe care i-ați oferi-o unui prieten care trece prin ceea ce treceți dumneavoastră?
- Grija de sine presupune a fi blânzi cu noi înșine. Vă puteți vorbi cu aceeași empatie și grijă cu care ați vorbi unei persoane iubite? Vă puteți atinge fața sau brațul cu blândețe? Vă puteți oferi o pauză atunci când aveți nevoie de una?

- Grija de sine implică găsirea acelor lucruri care vă oferă alinare; acestea ar putea fi o piatră preferată, un anumit cântec, un loc special sau un apel telefonic către o persoană anume.

Îngrijirea unei persoane bolnave implică adesea oferirea mâncării și ajutorului, astfel încât respectiva persoană să se poată odihni și vindeca. În mod similar, grija de sine în timpul în care vă recuperați de pe urma suferinței emoționale presupune asigurarea hranei emoționale și a face tot ceea ce vă stă în putință pentru a vă ușura viața. Acest lucru înseamnă că *dumneavoastră* — și starea dvs. de bine — trebuie să fiți pe primul loc, dincolo de ceea ce așteaptă alții de la dvs. E drăguț să facem și altora pe plac, dar nu este la fel de important ca procesul nostru de vindecare.

Exact așa cum ați proteja un deget rănit cu ajutorul unui plasture, grija de sine e ca un pansament pentru sistemul nervos. Ea presupune îndreptarea atenției către tot ceea ce v-ar putea afecta: sunete, temperatură, lumină, efectul diverselor mâncăruri și băuturi asupra sistemului digestiv, efectul diverselor persoane asupra sistemului emoțional. În timpul procesului de vindecare a rănilor emoționale, sistemul nostru nervos lucrează în plus, fiind dezavantajat din start.

Conștientizând acest lucru, ne putem aloca mai mult spațiu de vindecare: o oră de somn în plus, un răgaz pentru a scrie în jurnal (și nu pentru sarcinile cotidiene), opțiunea de a părăsi întruniri obligatorii de socializare (sau de a le evita cu totul) pentru că ne dorim timp în care să fim singuri.

Practicarea grijii de sine transmite un mesaj important sistemului nostru, căruia i se spune: „Îmi pasă de tine. Ești important". Pentru un copil care a avut parte de neglijare sau abuz emoțional, acest mesaj acționează ca un medicament.

- Care sunt modurile în care vă neglijați starea de bine fizică sau emoțională? (Oferiți cât mai multe detalii posibile.) Ce anume sunteți dispuși să faceți pentru a schimba acest

tipar? Luați, de asemenea, în considerare modurile în care puteți avea mai multă grijă de dumneavoastră inclusiv în aspectele pe care de obicei nu le neglijați.
- Întocmiți o listă a lucrurilor pe care le puteți face atunci când aveți nevoie de hrană emoțională. Încercați să găsiți lucruri sănătoase, lucruri pe care Mama Bună le-ar sugera sau oferi, precum o baie fierbinte, un masaj la picioare, odihna într-un fotoliu confortabil, cu o pătură și o carte bună, sau pregătirea unei supe hrănitoare ori a unei băuturi fierbinți.

Grija de sine este o practică — una pe care continuăm să o dezvoltăm. Deși este posibil ca, la începutul acestui proces, să vă simțiți inadecvați, amintiți-vă că veți beneficia de feedback în cadrul acestuia. Atunci când vă simțiți corpul mai relaxat sau când descoperiți că dispuneți de mai mult spațiu emoțional, acest lucru indică faptul că grija de sine pe care o practicați dă roade. Perseverați!

„TONICELE"

Unele lucruri sunt, pur și simplu, vindecătoare, indiferent de natura deficitelor sau a rănilor prezente. Acestea sunt „tonicele" care ne întăresc sistemul și care includ aspecte precum creativitatea și exprimarea de sine, cultivarea unei relații prietenoase cu propriul corp, dialogul intern pozitiv și timpul petrecut în natură. Mulți au găsit în Mama Natură îmbrățișarea care le-a lipsit toată viața.

Fiți atenți la ceea ce are efect de „medicament" pentru dumneavoastră. Așa cum sarcina Mamei Bune este de a rămâne acordată la nevoile copilului ei, sarcina dumneavoastră este de a rămâne acordați la propriile nevoi și de a vă oferi hrană emoțională.

În acest capitol, v-am încurajat să preluați responsabilitatea pentru compensarea unora dintre lipsurile din copilărie. În combinație cu ultimele patru capitole precedente, acesta ar trebui să vă asigure suficient material de lucru pentru o lungă perioadă; suficient cât să vă modifice întreaga experiență de viață, transformând povestea pe care v-o spuneți despre voi înșivă.

14.
Schimbarea poveștii

Cuvântul *poveste* poate fi folosit în mai multe moduri. Unul dintre acestea face referire la felul în care ne raportăm la ceva, la povestea pe care ne-o spunem nouă înșine. Această poveste pe care ne-o spunem nouă înșine poate fi foarte diferită de faptele obiective și, adesea, ne împiedică din a vedea lucrurile într-un mod obiectiv. Atunci când suntem blocați într-o poveste axată pe deprivare, spre exemplu, suntem incapabili să vedem că dispunem, în realitate, de tot ceea ce avem nevoie.

Cuvântul *poveste* poate fi, de asemenea, folosit pentru a face referire la o relatare cât de cât obiectivă a evenimentelor, ca atunci când ne gândim la povestea vieții cuiva. În acest caz, este vorba despre seria de evenimente care constituie viața respectivă.

În acest capitol, vom analiza povestea mamei (în al doilea sens al cuvântului) și vom vedea modul în care aceasta ne influențează propria poveste (în primul sens al cuvântului). Vom vedea modul în care aceste influențe sunt transmise din generație în generație. De asemenea, vom lua în considerare modul în care toată această muncă reparatorie ne modifică relația prezentă cu mama și asigură continuitatea procesului de vindecare.

POVESTEA MAMEI

Propria noastră poveste subiectivă, susținută de emoțiile pe care le-am trăit în copilărie, este în mod inerent centrată pe noi înșine.

Interpretăm lumea în baza experienței personale. O cunoaștem pe mama drept cine este ea pentru noi.

Atunci când ne oprim în acest punct — cine era și cine este ea pentru noi —, pierdem un element foarte important. În cazul în care sunteți părinte, vă puteți imagina cum ar fi ca dvs. să fiți cunoscuți doar prin interacțiunile cu unul dintre copiii voștri? Există mult mai multe aspecte ale dvs., mult mai multe părți ale vieții voastre, care influențează în mod profund rolul de părinte pe care îl aveți.

O mare parte a procesului de vindecare o reprezintă detașarea de povestea limitată pe care ne-o spunem despre mama noastră și încercarea de întregire a imaginii ei. Trebuie să îi privim viața în mod obiectiv. Următorul exercițiu ar putea fi de ajutor.

Istorisirea poveștii mamei dvs. (exercițiu)

Există câteva moduri în care puteți face acest exercițiu. Unul dintre acestea este de a cere unui prieten să vă asculte în timp ce povestiți viața mamei. O altă opțiune este de a o scrie. Puteți face acest lucru pe cât de scurt sau detaliat vă doriți, cu sau fără ajutorul întrebărilor de mai jos. Nu toate vor fi relevante pentru dumneavoastră.

- Ce știți despre copilăria mamei, incluzând circumstanțele familiale? Era ea apropiată de părinții săi? Cum erau ei? Câți frați a avut și ce vârste aveau? A fost ea însărcinată cu alte responsabilități, precum îngrijirea fraților mai mici?
- A avut o copilărie fericită? Cum credeți că a perceput-o?
- Ce anume părea să fie important pentru ea pe măsură ce s-a dezvoltat în viața adultă? Ce își dorea de la viață?
- Cât de mult credeți că s-a „descoperit" pe sine înainte de a întemeia o familie?
- Cum și-a negociat ea relațiile intime?
- De ce a ales să devină mamă?
- Cum a perceput ea inițial experiența de a fi mamă? Care aspecte au fost mai dificile pentru ea? De ce fel de sprijin a beneficiat?
- Ce altceva se întâmpla la momentul respectiv în interiorul familiei și în lume? Ce factori stresanți (sociali și economici) erau prezenți?
- Ce știți despre starea ei generală de sănătate și despre nivelul ei de energie?

- Care au fost circumstanțele nașterii dumneavoastră? Cum ar fi putut acestea să vă afecteze legătura cu mama?
- În cazul în care ea lucra în afara casei, cum era slujba respectivă? Îi plăcea? Se simțea puternică prin jobul pe care îl avea?
- Cum a fost experiența ei ca mamă a unui adolescent?
- A avut dificultăți în a fi prezentă ca părinte în cadrul vreunei perioade din dezvoltarea dumneavoastră? Cu ce anume puteți asocia acest lucru?
- Ce alte evenimente importante au avut loc în timpul vieții adulte a mamei?
- Care erau punctele ei forte? Care erau defectele ei mai mari?
- Care credeți că au fost dificultățile cele mai mari în viața mamei?
- Credeți că ea a fost mulțumită cu maternajul pe care vi l-a oferit?
- Care aspecte ale vieții ei au fost cele mai nesatisfăcute?
- Ce regrete ar putea avea dacă ar fi complet sinceră?
- Gândiți-vă acum la un titlu pentru povestea ei de viață. Ce titlu ar capta esența acesteia?

Etapele vieții mamei dvs. (exercițiu)

Iată o modalitate alternativă (sau suplimentară) de a contura povestea vieții mamei dvs., folosind o pensulă mai mare. Exercițiul este bazat pe o tehnică a jurnalului dezvoltată de Ira Progoff, creatorul tehnicii „jurnalului intensiv", și se numește „lista pavelelor". Progoff a folosit termenul de „pavele" pentru a face referire la momentele marcante de pe drumul vieții; acestea nu sunt întotdeauna evenimente propriu-zise. Un element de pe lista „pavelelor" poate face referire la o întreagă perioadă a vieții care a fost caracterizată de o anumită atmosferă sau care a avut o anumită calitate.

Progoff sugerează limitarea listei la opt sau zece „pavele" și niciodată mai mult de douăsprezece. Nu este necesar să le orânduim din punct de vedere cronologic și nici măcar al importanței. Crearea unei liste a acestor etape de dezvoltare este, pur și simplu, un proces de reflectare și reținere în scris a momentelor marcante. O stare liniștită și receptivă poate facilita acest proces mai degrabă decât concentrarea forțată.

Cu aceste instrucțiuni în minte, faceți o listă a 8—12 momente marcante din viața mamei dumneavoastră.

O scrisoare de la mama (exercițiu)

Iată un al treilea exercițiu care ar putea fi relevant pentru voi. Adresați-vă o scrisoare ca și cum ar fi din partea mamei, indiferent dacă aceasta este încă în viață sau nu, și chiar dacă nu mai sunteți în contact cu ea. Imaginați-vă ce v-ar spune dacă vi s-ar putea deschide. Scrisoarea ar putea fi despre relația cu dumneavoastră, despre o problemă, despre ceea ce își dorește pentru dumneavoastră... orice vă trece prin minte că a rămas nespus. Observați modul în care vă simțiți în urma acestui exercițiu.

Există, de asemenea, tehnici terapeutice care folosesc punctul de vedere al mamei. În cadrul Gestalt-terapiei, în lucrul pe roluri, în psihodramă sau în constelațiile familiale, dumneavoastră sau altcineva puteți prelua rolul mamei, vorbind și acționând ca ea, deși uneori acest lucru este realizat dintr-o perspectivă mai profundă decât personalitatea pe care ea o arată lumii. În cadrul unei experiențe de acest tip, o „mamă" a mărturisit faptul că era goală pe interior și că nu avea nimic de oferit. Era dureros pentru ea să își privească fiica, pentru că își dădea seama că aceasta avusese nevoie de mai mult.

Este important să înțelegem experiența mamei. Aceasta ne ajută să nu mai luăm comportamentul acesteia la modul personal. Puteți, spre exemplu, să vă eliberați de sentimentul că nu puteți fi iubiți atunci când înțelegeți că mama avea o capacitate limitată de a exprima iubire. În loc să vă simțiți pierduți și lipsiți de direcție, puteți înțelege acum că mama era complet lipsită de experiență în ce privește oferirea de îndrumări — acestea probabil că i-au lipsit și ei în copilărie.

Cu cât o vedem pe mama mai clar, cu atât ne este mai ușor să simțim compasiune față de ea.

POVESTEA DUMNEAVOASTRĂ

„Dezvoltarea compasiunii pentru mama rănită nu exclude recunoașterea durerii copilului interior care a fost rănit", scrie terapeuta Evelyn Bassoff[96]. Povestea mamei este doar o parte din imagine. Există, de asemenea, povestea a ceea ce ni s-a întâmplat nouă.

Așa cum am menționat în ultimul capitol, povestea noastră nu este întotdeauna complet conștientă, deși o putem conștientiza. La fel cum v-am invitat, în cadrul primului exercițiu al acestui capitol, să spuneți povestea mamei dumneavoastră, vă invit acum să vă spuneți propria poveste, fie unei alte persoane, fie pe hârtie (pe scurt sau în detaliu). Un avantaj al variantei prescurtate îl reprezintă faptul că ne este mai ușor să vedem temele principale ale acesteia. Ce anume iese în evidență atunci când reflectați asupra întregii dumneavoastră experiențe de viață?

Atunci când am lucrat cu propria mea poveste, a fost prea dificil să încep cu copilăria. Experiența respectivă era prea acaparatoare, prea tragică, prea tristă, astfel că îmi era dificil să înaintez dincolo de această etapă. Am decis să încep din momentul plecării mele din casa părinților mei, când aveam optsprezece ani și să continui povestea dincolo de momentul prezent, în viitor, iar povestea aceea m-a făcut să zâmbesc. Îmi plăcea sfârșitul și puteam să simt faptul că îmi revendicam puterea personală și că mă vindecam. Cred că aș putea repeta exercițiul acum, începându-l în copilărie, povestind adevărul a ceea ce am trăit atunci, dar fără a mai simți că acesta eclipsează tot restul vieții mele.

Pe măsură ce vă vindecați, povestea dumneavoastră se schimbă. Înțelegând în mod obiectiv de ce mama a eșuat în modurile în care a făcut-o, preluând responsabilitatea propriului maternaj și integrând maternajul oferit de ceilalți, adică îndeplinindu-vă nevoile, vă veți putea schimba și viața.

„DANSUL" DINTRE DUMNEAVOASTRĂ ȘI MAMĂ

Intersecția celor două povești — a mamei și a dumneavoastră — creează „dansul" dintre voi doi. Este foarte important să păstrați în minte acest lucru; astfel se explică și de ce experiența fraților dvs. poate diferi atât de mult față de ce vă amintiți dvs. Frații au propriile lor sensibilități, nevoi și legături cu mama. Cu cât bebelușul este mai robust și legătura acestuia cu mama este mai strânsă, cu atât experiența lui este mai ușoară (presupunând că restul factorilor nu au nicio influență). Însă există și alți factori care au influență. Spre exemplu, un bebeluș în vârstă de douăsprezece luni o va percepe diferit pe mama care poartă doliu după un părinte sau după partener, în comparație cu un copil în vârstă de șase ani. Astfel că „dansul" dintre mamă și fiecare dintre copii este unic.

- Ce adjective descriu relația dumneavoastră cu mama? Rece? Antagonistă? Au existat anumite aspecte conflictuale? A fost o relație superficială sau obligatorie? Au existat momente de apropiere în cadrul „dansului"? Dacă da, cum v-ați simțit în astfel de momente? Apropierea v-a produs plăcere sau ați perceput-o ca fiind inconfortabilă și greu de tolerat?

Am folosit acea listă a „pavelelor" pentru a analiza viața mamei. Vă invit să scrieți o listă similară a principalelor dvs. etape din cadrul relației cu ea. Limitându-vă lista la 8—12 „pavele", notați momentele marcante din cadrul relației.

EVALUAREA POSIBILITĂȚILOR

Poate părea surprinzător faptul că relația dumneavoastră prezentă cu mama nu are nicio legătură cu procesul de vindecare a rănilor lăsate de maternaj. Ar fi greșit să ne gândim: *Nu pot vindeca aceste*

aspecte până când ea nu îmi înțelege sentimentele și nu compensează pentru greșelile din trecut. Acest raționament este problematic din trei motive diferite:

1. Îi oferiți astfel putere asupra procesului dumneavoastră de vindecare. Nu aveți nevoie de ea pentru a vă vindeca.
2. Cel mai probabil, nu puteți redesena o relație nouă cu mama atâta timp cât sunteți încă plini de tristețe, resentimente și furie. Este important să fi procesat deja câteva dintre aceste emoții.
3. Nu puteți evalua de ce anume este capabilă mama dacă sunteți acel copil interior care a primit un maternaj inadecvat. Pentru aceasta, aveți nevoie de sinele adult și puternic, gata pentru demersul de confruntare sau reparație.

Pentru a ști care este următorul pas în cadrul „dansului" dumneavoastră cu mama, este important să identificați ce anume vă doriți, să evaluați în mod obiectiv ce este posibil și să știți care sunt riscurile pe care sunteți dispuși să vi le asumați. Iată câteva întrebări care vă pot fi de ajutor:

- Ce anume vă doriți? Sunteți cumva constrânși de ideea că „trebuie" să faceți anumite lucruri — spre exemplu, că „trebuie" („se cade") să fiți apropiați de mama? Ce se întâmplă când vă detașați de aceasta? Pe măsură ce luați în considerare diferite posibilități, vă aduce vreuna dintre acestea un sentiment de ușurare?
- În cazul în care lucrurile nu s-ar îmbunătăți niciodată, cum v-ați simți?
- În ce măsură credeți că mama dvs. ar fi capabilă de o relație mai caldă și mai autentică? (Sprijiniți-vă pe ceea ce vedeți în celelalte relații ale ei.)
- Din punctul ei de vedere, cum ar arăta o relație dezirabilă cu dumneavoastră? (Factorii culturali și cei implicați de diferența dintre generații influențează așteptările, dorințele

și capacitățile mamei. Din punctul ei de vedere, apropierea se leagă mai mult de a fi împreună într-o vacanță de familie sau de împărtășirea emoțiilor și susținerea reciprocă?)

- Care este capacitatea dumneavoastră de apropiere emoțională față de ea? Ce anume ar trebui să se schimbe în dumneavoastră pentru ca această capacitate să sporească?
- Aveți vreo frică în legătură cu posibilitatea unei relații mai strânse cu mama dvs.?
- În cazul în care mama v-ar răspunde propunerilor de apropiere doar uneori, cum v-ați simți?
- Este acesta momentul potrivit? Dispuneți acum (dvs. și mama) de energia emoțională necesară pentru a vă ocupa mai atent de relația voastră?

Nu există un tipar al relației optime dintre copiii adulți și mame. Tiparul dumneavoastră ar trebui să funcționeze luând în considerare personalitățile, capacitățile și nevoile voastre, istoricul fiecăruia și situația actuală.

MENȚINEREA UNEI RELAȚII POLITICOASE, DAR DISTANTE

Se pare că adesea, în cazul mamelor deconectate afectiv, cel mai simplu este să continui o relație superficială. Aceasta implică un nivel de contact minim, superficial, care nu a permis și nu va permite niciodată apropierea afectivă. Aceasta este o variantă viabilă pentru acei copii adulți care își doresc să nu își rănească mama sau să nu piardă contactul cu familia și care nu sunt răniți în mod direct atâta timp cât păstrează distanța afectivă.

În cazul mamelor intruzive, fuzionale sau copleșitoare, tranziția către o relație mai clar delimitată, care să implice mai puțin contact,

poate fi o strategie nouă, menită să vă protejeze de suferința trăită în cadrul relației. În acest mod, mama este îndepărtată din interiorul cercului dumneavoastră intim, astfel încât nu mai poate avea aceeași influență asupra dumneavoastră.

ÎNTĂRIREA LIMITELOR

Abilitatea de a transa niște limite clare ne ajută să știm că nu trebuie să renunțăm la noi înșine pentru o relație. Atunci când suntem capabili să spunem „Nu", avem mai multă libertate să spunem „Da".

Tipul de limite de care avem nevoie în relația cu mama în vârstă depinde de personalitatea ei. Haideți să începem cu mama neajutorată, care depinde de copiii ei adulți. Este posibil ca ea să sune des, cerând sfaturi, dar fără a le urma vreodată. Ea își dorește mai degrabă contactul decât sfaturile în sine. Această mamă poate provoca multă furie, deoarece ea încalcă limitele copilului adult în mod regulat. Atunci când îi spunem să nu ne apeleze la locul de muncă, ea continuă să ne deranjeze, justificându-se prin ceea ce ea percepe a fi momente de extremă urgență.

În *Understanding the Borderline Mother* (Înțelegerea mamei borderline), sfatul lui Lawson atunci când vine vorba despre relația cu „Orfana" (unul dintre tipurile mamei borderline) poate fi util și în situația în care strategia la care apelează mama este neajutorarea (v. cap. 8). Lawson ne sugerează să îi transmitem mamei mesajul clar că ea se poate ajuta și singură și că ar trebui să o facă. Ați putea spune: „Îmi pare rău că nu te pot ajuta; știu că te poți descurca și singură în acest caz". Nu lăsați sentimentul general de neputință pe care îl transmite să vă controleze; insistați mai degrabă să vă spună exact ceea ce are nevoie. Cred că aceasta este o regulă generală bună. Atunci când cererea mamei este punctuală, puteți decide dacă doriți să o satisfaceți sau nu, evitând să ajungeți în situația în care îi rezolvați toate problemele.

În cazul acestui tip de mamă, este important să îi arătați faptul că nu puteți fi manipulați (vinovăția fiind una dintre strategiile principale folosite de ea) și că nu veți permite ca limitele să vă fie invadate. Lawson ne sugerează să folosim avertismente, urmate de consecințe logice, atunci când avem de-a face cu un comportament inadecvat, exact așa cum folosim „consecințele" și în relația cu copiii.

Cazul mamei care preia rolul de Regină este foarte diferit. Ea este în multe privințe mult mai ușor de înfuriat, astfel că, deși trebuie să o faceți atentă de fiecare dată când vă invadează limitele, vă sugerez să o preveniți cu multă grijă. În cazul în care o faceți să se simtă vinovată, trebuie să vă protejați. Mama abuzivă cea mai periculoasă („Vrăjitoarea", cum îi spune Lawson) se aseamănă foarte mult narcisicului răzbunător, iar relația cu aceasta trebuie gestionată în mod similar. Părăsiți zona cât mai repede posibil. Orice încercare de apărare verbală sau ripostă va cauza și mai multe abuzuri din partea ei. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să vă prefaceți că sunteți morți, doar că nu trebuie să sporiți incendiul în niciun mod.

În cazul mamei absente emoțional mai puțin abuzive, nu trebuie să fiți excesiv de grijulii, însă este de preferat să nu faceți situația mai conflictuală decât e cazul. Am o clientă a cărei mamă locuia la o distanță de treizeci de minute de aceasta și care îi cerea fiicei sale să o conducă undeva în fiecare sâmbătă. De când clienta mea a învățat să spună: „Sâmbătă nu pot, dar te pot conduce vineri după-amiază", ea a observat că mama o tratează cu mai mult respect. Îi învățăm pe cei din jur cum să ne trateze prin modul în care le răspundem.

Instituirea unei limite poate fi extrem de simplă: „asta nu funcționează în cazul meu". Nu trebuie să vă justificați și, cu siguranță, nu trebuie să vă simțiți vinovați pentru faptul că spuneți „Nu".

Limitele noastre reprezintă o parte din sentimentul că suntem intacți și că avem control asupra propriei vieți. Cu cât sunteți mai

conștienți de limitele dumneavoastră și de abilitatea de a le susține prin comportamentul extern, cu atât vă veți simți mai relaxați și mai puțin amenințați de persoanele insensibile sau chiar abuzive.

Impunerea propriilor limite reprezintă o etapă importantă în procesul de separare de membrii intruzivi ai familiei. A ne face vocea auzită este important pentru sentimentul nostru de sine și pentru drepturile noastre. Trebuie totuși să fim pregătiți să gestionăm suferința și furia care vor apărea cel mai probabil în momentul în care familia nu ne va respecta aceste limite. Din păcate, oamenii față de care avem cea mai mare nevoie de limite sunt tocmai cei care nu sunt obișnuiți să le respecte, astfel că trebuie să aveți în minte consecințele logice la care veți apela dacă vă vor încălca granițele. Dacă îi spuneți mamei că veți închide telefonul în cazul în care continuă să țipe, trebuie să închideți cu adevărat telefonul atunci când începe să urle.

SUSȚINEREA PROPRIULUI PUNCT DE VEDERE

Am cunoscut adulți care își doresc cu disperare ca mama să știe cât de abandonați, maltratați și neînțeleși au fost în copilărie. Ei își doresc să-și exprime în cele din urmă punctul de vedere.

Uneori, atunci când ne susținem propriul adevăr și cerem ceea ce ne dorim, acest lucru conduce la o mai bună înțelegere și mai multă căldură în cadrul relației. Atunci când este condus cum trebuie, conflictul între idei este un gest de angajare și intimitate în relație. El presupune că-i permitem celuilalt să aibă acces la vulnerabilitatea noastră.

Majoritatea dintre noi nu suntem educați să purtăm o dispută între idei și începem prin a ne exprima nemulțumirile. Ceilalți ne răspund în mod defensiv, pentru că nu vor să admită că au greșit. Regula mea de bază, când vine vorba despre confruntare, este să spui cum ai vrea să ți se facă pe plac mai degrabă decât să

îi învinovățești pe alții în legătură cu ceea ce fac greșit. Oferiți celorlalți o modalitate de a se simți bine în legătură cu ei înșiși și de a se face plăcuți.

Din păcate, mamele cele mai lipsite de iubire nu ne pot auzi, indiferent de cât de iscusit ne susținem cauza. În cadrul practicii mele terapeutice, am văzut cât de dureros este atunci când mama nu se poate apropia de copilul adult. Putem plânge, implora, oferi sugestii, îi putem spune de ce anume avem nevoie, iar cele mai generoase răspunsuri pe care le primim pot fi: „Ai cumva o zi proastă?" Mama nu ne poate accepta emoțiile sau trăirile. Acestea se lovesc de un zid și ricoșează. În cel mai rău scenariu, ele devin chiar instrumentul de atac al mamei.

Am observat faptul că majoritatea dintre noi nu înțelegem cât de puternice sunt apărările noastre psihice. Este necesar un eu flexibil pentru a accepta lucruri ce provoacă emoții negative. În cazul unei mame care nu este sănătoasă, ceea ce vom primi, în schimb, este negarea (nu s-a întâmplat), minimalizarea (nu a fost atât de rău), autovictimizarea sau atacul.

Atunci când alegem să ne spunem punctul de vedere, trebuie să fim onești cu noi înșine în legătură cu propriile motivații. Încercăm să ne vindecăm și să obținem apropiere sau suntem împinși de o furie mai mult sau mai puțin reprimată și de dorința de a o răni pe mamă, așa cum ne-a rănit și ea? Motivațiile noastre vor determina și rezultatul.

Din păcate, atunci când o abordăm pe mamă din perspectiva copilului interior, cel mai probabil, ea ne va răspunde așa cum o făcea atunci când eram copii. Acela care își dorește cu adevărat să știe că mamei îi pare rău este copilul interior, dar este riscant să îl aducem într-o situație în care poate fi retraumatizat de un alt abandon sau de un nou atac. Este mai bine să lăsăm copilul interior să ne vorbească în privat sau în terapie, unde poate fi întâmpinat cu empatie. În cazul în care decideți să vă confruntați mama cu niște adevăruri inconfortabile, lăsați sinele adult să poarte discuția.

PĂRĂSIREA MAMEI

Unii autori și terapeuți folosesc termenul de *divorț* atunci când se referă la părăsirea unei relații. Acest cuvânt pare mai adecvat atunci când vorbim despre relații foarte conflictuale sau fuzionale decât în cazurile în care nu a existat o relație reală, consistentă. Parcă vă și aud pe unii dintre voi: „Divorț? Noi n-am fost niciodată împreună!"

Adesea, ieșirea dintr-o relație este văzută ca o ultimă soluție și are loc în urma unui proces îndelungat de vindecare personală și a numeroase încercări eșuate de a îndrepta lucrurile. Atunci când nu o putem face pe mamă să ne respecte sau să nu ne mai rănească, trebuie să o părăsim, pentru a putea crea viața pe care ne-o dorim.

Precum în cazul divorțului, este posibil să facem mai multe încercări de a pleca înainte de a reuși. Așa cum subliniază și Peg Streep în cartea *Mean Mothers* (Mame rele), este posibil să vă întoarceți la relație atunci când propriile nevoi emoționale și propriile gânduri idealiste vă fac să ignorați adevărul pe care îl cunoașteți: Mama dumneavoastră nu vă poate oferi ceea ce vă doriți.

Scriind despre propria ei experiență, ea a înțeles un lucru important: „Nu am realizat decât ani mai târziu faptul că mama nu a făcut nici măcar o dată vreun gest de împăcare; iar acum înțeleg de ce: ea era ușurată de absența mea. Din punctul ei de vedere, eu eram oglinda care îi reflecta lucrul de care se temea cel mai tare: propria ei natură lipsită de iubire. Cred că păstrarea acelui secret era mai importantă pentru ea decât eram eu".[97]

Autoarea bestsellerului *Mothers Who Can't Love* (Mame care nu pot iubi), Susan Forward, îi sfătuiește pe cei care doresc să părăsească relația cu mama să îi trimită acesteia o scrisoare scurtă și foarte directă, în care să îi comunice simplu faptul că nu mai doresc să aibă legătură cu ea, ce anume implică acest lucru și cererea de a li se respecta dorința. Aceasta nu este o scrisoare centrată pe emoții — care explorează problemele relației sau învinovățește pe cineva —, ci una care anunță noua stare a lucrurilor. O astfel de

scrisoare vă ajută să evitați confruntarea directă și alunecarea înapoi în relație. Am lucrat, de asemenea, cu clienți care preferă să nu trimită o astfel de scrisoare și care, în urma încercărilor repetate de stabilire a limitelor, încetează pur și simplu să mai răspundă oricărui apel din partea mamei.

Ieșirea din relația cu mama este un pas dificil, iar mulți se vor simți vinovați pentru o perioadă; cu toate acestea, majoritatea oamenilor trăiesc un sentiment de eliberare la ieșirea din această relație. Cu siguranță, această decizie reprezintă un pas către independența personală, deși poate implica și o perioadă de doliu pentru iubirea care nu va veni niciodată.

Un motiv de îngrijorare pe care l-am auzit adesea îl reprezintă modul în care această schimbare va influența relația cu restul familiei. Adesea se întâmplă ca mama narcisică să își împărtășească perspectiva distorsionată asupra a ceea ce s-a întâmplat, în încercarea de obține simpatie și de a atribui copilului adult care le-a părăsit tot felul de intenții rău-voitoare. Nu puteți controla ceea ce va face mama. Acest aspect face parte din procesul dificil de a renunța să mai încercați să gestionați gândurile sau emoțiile mamei (sau ale oricui altcuiva). Mama va face ceea ce va crede de cuviință, iar cei care au ochi să vadă vor pune lucrurile în perspectivă. Dumneavoastră puteți, de asemenea, împărtăși cu membrii familiei de care sunteți apropiați perspectiva dumneavoastră, dar este mai bine să îi asigurați de faptul că nu încercați să îi implicați în dinamica relației dvs. cu mama. Câțiva dintre aceștia pot deveni o sursă de validare și sprijin.

SEPARAREA ÎN PLAN INTERN

În cazul în care mama nu ne rănește în prezent, întreruperea legăturii cu ea poate fi mai puțin importantă decât separarea de ea în plan intern. Mulți oameni, în ciuda faptului că sunt foarte

nesatisfăcuți de relația cu mama, sunt încă fuzionați într-un mod dăunător cu aceasta. Ei se luptă încă, în plan intern, împingând-o la o parte, având parcă sentimentul că nu se pot îndepărta de ea.

Un exercițiu pe care îl pun la dispoziția clienților, care sunt îngrijorați de faptul că sunt exact ca mamele lor sau care sunt blocați în povestea mamei, este de a scrie o listă a modurilor în care ei diferă de mamele lor. Aceasta devine o listă a contrastelor, reflectând faptul că „eu și mama nu suntem la fel". De obicei conștientizarea acestei realități aduce un sentiment semnificativ de ușurare.

Din această poziție de separare, protejați de limitele personale în fața intruziunii sau fuzionării, puteți fi mai liberi să creați o relație mai sănătoasă ori cel puțin mai calmă. Cel mai important este să vă conturați cât mai bine propria identitate.

CĂTRE O RELAȚIE MAI SĂNĂTOASĂ

Printre subiecții intervievați de mine, ale căror relații cu mama s-au îmbunătățit, am observat faptul că, în general, copilul adult a fost cel care a inițiat schimbările. S-ar părea că acestea au fost rezultatul capacității acestuia de a oferi căldură mamei care adesea nu reușise să ofere căldură copilului. Relația s-a însănătoșit odată cu acești copii adulți, care au reușit să înțeleagă limitele mamei, au reușit să o ierte și să o includă pe în viețile lor.

Înțelegerea noastră asupra reconcilierii este larg extinsă de către Laura Davis, coautoarea bestsellerului *The Courage to Heal* (Curajul de a ne vindeca); ea a scris mai târziu *I Thought We'd Never Speak Again: The Road from Estrangement to Reconciliation* (Am crezut că nu vom mai vorbi niciodată: de la înstrăinare la reconciliere). Autoarea s-a bazat nu doar pe propria experiență de împăcare cu mama sa, de care se înstrăinase timp de opt ani, dar și pe sutele de interviuri luate oamenilor care au reușit fie să

reia niște relații întrerupte, fie să obțină un sentiment de împăcare interioară în raport cu relațiile ce n-au mai putut fi reînnodate. V-o recomand, este o carte bună. Ne ajută să depășim ideea că o singură conversație profundă va îndrepta lucrurile și să privim reconcilierea ca pe un proces care are loc în timp, gradual. De obicei, apar și momente de recidivă. Progresul are loc încet, pe măsură ce încrederea este reconstruită. Davis a observat faptul că, în unele cazuri, explorarea rănilor trecutului a fost esențială, pe când în altele, nu.

Davis a văzut propriul proces de vindecare ca fiind cel mai important element al reconcilierii cu mama sa. Autoarea și-a procesat rănile și s-a detașat apoi de ele. Această detașare implică o „autonomie câștigată", am putea spune, în cadrul căreia suntem cu adevărat detașați de rezultatul relației, deoarece nu mai am nevoie de nimic de la mama. Această detașare este obținută doar atunci când acceptăm faptul că „s-ar putea să nu am parte de niciun regret din partea mamei, s-ar putea ca ea să nu înțeleagă niciodată prin ce am trecut, dar eu știu prin ce am trecut cu certitudine și nu am nevoie de validarea ei. Aceasta este vindecarea mea binemeritată și nu este dependentă de ea".

„Atunci când suntem disperați să avem o anumită relație, nu o vom putea obține", scrie Davis. „Trebuie să vă detașați mai întâi de acea relație și mai apoi veți vedea că e posibil ca ea să revină în viața dumneavoastră pe ușa din spate."

Am văzut reconcilieri care au avut loc în momentul în care s-a produs detașarea de trecut. Povestea lui Julie este un exemplu bun. Julie a crescut cu o mamă narcisică și care, asemenea majorității narcisicilor, nu putea să vadă dincolo de propria persoană. Mama lui Julie nu vorbea decât despre sine. Relația lui Julie cu mama ei era una de politicoasă-dar-distantă, așa cum am descris mai sus. Apropierea este dificil de realizat atunci când nu există loc pentru o a doua persoană în relație.

Atunci când mama lui Julie a fost diagnosticată cu un melanom și a fost foarte bolnavă în ultimii ani de viață, Julie a călătorit frecvent de-a lungul țării pentru a-i fi aproape. Aceste călătorii au

fost inițial făcute din obligație, dar, după trei sau patru ani, ele au devenit mai bogate emoțional, pe măsură ce mama a devenit mai caldă în relația cu Julie. Aceasta a fost șocată atunci când mama ei s-a ridicat, în momentul în care Julie se pregătea de plecare, și i-a cerut o îmbrățișare: „Ești singura persoană care este alături mine", i-a mărturisit ea. Deși este posibil să fi auzit despre astfel de replici în cazul mamelor manipulatoare, Julie a perceput momentul respectiv ca fiind sincer și vulnerabil. În contextul mai larg al timpului petrecut împreună, Julie a trăit acest moment ca fiind unul de tipul „mama lăsându-mă înăuntru". Ajutând-o pe mama ei cu lucruri practice, Julie a ascultat-o. Cu cât a înțeles mai bine prin ce trecuse mama ei (care fusese abandonată de timpuriu), cu atât i-a fost mai ușor să simtă compasiune pentru această femeie bătrână, muribundă. Pe măsură ce mama ei a continuat să devină mai vulnerabilă, Julie s-a simțit în siguranță să își lase garda jos și să se deschidă mai mult. În acest caz, deschiderea lui Julie a condus la admirația din partea mamei. Un moment pe care Julie îl prețuiește este cel în care mama i-a spus: „Ești cea mai blândă persoană pe care am cunoscut-o vreodată". Lui Julie îi lipsește acum, cu adevărat, acea mamă pe care a descoperit-o în ultimii ei ani de viață.

AR TREBUI SĂ IERT?

Majoritatea dintre noi suntem conștienți de faptul că ar trebui să iertăm orice rău ni s-a făcut. Cu siguranță auzim acest lucru în învățăturile religioase și morale în care iertarea este, în mod constant, prezentată ca fiind calea superioară. Luând în considerare de câtă susținere socială beneficiază iertarea, ne așteptăm ca acest gest să ne aducă măcar aprecierea celor din jur. Ați observat probabil cât de inconfortabili sunt mulți atunci când vine vorba despre profunzimea suferinței noastre. Ei speră că, dacă putem ierta, toată durerea va dispărea pur și simplu.

Este posibil ca noi înșine să întreținem această fantasmă. Ideea de a alunga toate emoțiile negative printr-un simplu gest de iertare sună ca o strategie grozavă.

Din păcate, lucrurile nu par să funcționeze în acest mod. Susan Forward arată în *Părinții toxici* că iertarea nu a adus nicio schimbare semnificativă sau de durată în cazul clienților ei și nici nu i-a ajutat să se simtă mai bine. De fapt, deoarece învinuirea trebuie să fie canalizată undeva, adesea va fi îndreptată către interior, dacă aceasta este singura direcție disponibilă, conducând la și mai multe sentimente negative față de sine.

Aceasta ridică întrebarea în legătură cu ce anume este iertarea și de unde provine aceasta. Vine aceasta din încercarea de a fi buni, din dorința disperată de a trece peste suferință sau din acceptarea a *ceea ce este*?

Personal, mă alătur celor care cred că iertarea este mai puțin ceva ce facem și mai mult ceva ce se dezvoltă, în anumite condiții, în urma lucrului propriilor răni. Ea presupune detașarea de trecut și permiterea celuilalt să se apropie din nou de inima noastră, adesea după ce ne-a procesat furia, suferința și dezamăgirea. Atunci când am metabolizat toate aceste emoții, învinuirea stagnează și nu mai vrem să avem de-a face cu ea. Emoțiile care ne-au consumat în trecut devin acum o povară pentru noi. Suntem pregătiți să ne îndreptăm către lucruri mai interesante.

Alții privesc iertarea ca având o natură divină. În orice caz, atunci când aceasta apare, ceea ce iertăm este ființa umană imperfectă care a făcut lucruri foarte rele drept consecință a propriei suferințe. Acest lucru nu justifică acțiunile respectivelor persoane și nu le absolvă de responsabilitate. Iertarea reprezintă, pur și simplu, conștientizarea: „Da, ai greșit și încă ai un loc în inima mea".

O parte din ceea ce face acest lucru posibil este înțelegerea motivelor pentru care oamenii respectivi ne-au rănit. Laura Davis explică: „Atunci când acceptăm neajunsurile cuiva, apare compasiunea. În loc să le privim slăbiciunile ca pe *o dovadă a relei-voințe*

îndreptate *contra noastră*, începem să le vedem drept ceea ce sunt — slăbiciuni umane (*s.n.*)".[98]

Această reconsiderare constituie un punct de cotitură semnificativ față de locul din care am plecat. Este firesc să privim comportamentul dăunător al celorlalți ca fiind rău-voitor, în special în copilărie. Copiii nu dispun de gândirea dezvoltată necesară pentru a realiza faptul că rănile provocate de celălalt sunt rezultatul neajunsurilor acelei persoane „rele". Prin propria vindecare, înțelegem cât de dificil este să ajungem să fim sănătoși și întregi, cât de greu este să trăim cu suferința emoțională, cât de imperfecți suntem de fapt.

Un alt element foarte interesant în cartea lui Davis se referă la confesiunea unei mame care dispărea de fiecare dată când copilul ei adult se afla într-o poziție dificilă și avea nevoie de ea. Mama respectivă a spus: „Nu pot să suport să te văd suferind". Astfel că ceea ce ar putea fi văzut, în mod firesc, drept indiferență cruntă și egoism poate fi privit, în cadrul contextului mai larg, drept un deficit al mamei, și nu o gândire malițioasă de tipul: „Nu-mi pasă de tine nici cât negru sub unghie".

Iertarea vine odată cu maturitatea, cu deschiderea inimii pe măsură ce ne procesăm durerea. Într-adevăr, există cazuri în care ființe inocente și tinere par să poată ierta și în lipsa acestor elemente, deoarece capacitatea de a ierta este prezentă, în formă latentă, în noi toți; cu toate acestea, cu cât este mai mult de iertat, cu atât mai multă vindecare este necesară, pentru a ne întoarce la această stare de deschidere emoțională. Din experiența mea, iertarea se produce lent și poate fi observată doar în retrospectivă.

Poate că mai este nevoie de o clarificare aici. Trecerea printr-un proces la capătul căruia găsim capacitatea de a ierta pe cineva care ne-a provocat suferință profundă nu garantează faptul că nu o să ne mai întoarcem niciodată la vechile emoții. Spre exemplu, puteți simți furie intensă la amintirea unei traume. Aceasta face parte din reacția naturală de tipul „luptă-sau-fugă" care a fost reprimată atunci când am intrat (în momentul traumei) în starea de

„înghețare" sau de imobilitate. Aceasta este ceea ce face un animal sălbatic atunci când este prins de un prădător. Face pe mortul. De multe ori, atunci când suntem atacați de o altă persoană, nu putem nici lupta, nici fugi, astfel că tot ce putem face este să „înghețăm" și, adesea, să ne disociem — să ne oprim filmul, cum s-ar spune. Dar atunci când filmul pornește din nou, când starea de paralizie se disipează, ceea ce fost prezent chiar înainte — deși reprimat — apare din nou. Este accesată, acum, furia care făcea parte din reacția de luptă. Furia este naturală atât din punct de vedere fiziologic, cât și psihologic. Ea reprezintă un răspuns sănătos la intruziune și face parte din structura noastră.

Atât în contextul procesării experiențelor traumatice, cât și pentru că suntem alcătuiți din părți interne adesea disociate, putem fi ocazional contopiți cu o parte infantilă blocată în trecut care nu este capabilă de iertare, deși sinele adult a găsit această capacitate, cel puțin parțial.

Luând în considerare complexitatea situației, este important să păstrăm o perspectivă deschisă și fluidă asupra iertării.

POT FI UN PĂRINTE BUN DACĂ NU AM AVUT PARTE DE UN PARENTAJ BUN?

Deși este adevărat că majoritatea părinților neglijenți sau abuzivi emoțional transmit acel parentaj inadecvat de care au avut și ei parte în copilărie, am fost de-a lungul anilor impresionată să văd clienți care au devenit părinți minunați, în ciuda parentajului deficitar pe care l-au primit.

Majoritatea femeilor care aleg să nu devină mame au primit un maternaj inadecvat și se tem că nu vor ști cum să ofere unul diferit. Uneori, ele se tem că își vor „zăpăci" copiii așa cum li se pare că au fost și ele perturbate în copilărie. (Cu toate acestea, nu trebuie să

pierdem din vedere faptul că există multe alte motive importante pentru care cineva poate alege să nu devină părinte.)

Ce le-aș spune femeilor care își fac griji în această privință este faptul că lucrurile pot fi făcute și altfel. În primul rând, s-ar părea că există un instinct matern care este activat, cu excepția cazurilor în care acesta este în vreun fel inhibat. Am cunoscut femei surprinse de energia Mamei Bune care le-a invadat, de iubirea descoperită în momentul în care au devenit mame.

În al doilea rând, aveți probabil o sensibilitate mai crescută decât mama dumneavoastră — și aceasta într-un sens bun. Mulți dintre cei care oferă un parentaj mult mai bun decât cel pe care l-au primit au o sensibilitate crescută și sunt mai bine acordați la ei înșiși și la cei din jur, drept consecință a experiențelor din copilărie. Ei își doresc să le ofere propriilor copii ceea ce lor le-a lipsit.

În al treilea rând, sunt lucruri pe care le puteți învăța. Și vă încurajez să o faceți. Parentajul bun presupune o mai clară înțelegere a stadiilor de dezvoltare și a modului în care pot fi gestionate sutele de situații și evenimente complet noi. N-ar strica să consultați experți (autori de cărți, psihologi sau alți oameni cu experiență în buna îngrijire a copiilor, cum sunt părinții sau bonele). Îngrijirea copiilor este probabil cea mai importantă sarcină din lume, așa cum am remarcat la începutul cărții de față; nu e atunci firesc să căutăm sprijin în acest sens?

Parentajul bun va presupune, de asemenea, o grijă de sine adecvată, astfel încât să puteți rămâne prezenți și să nu acționați pe pilot automat; în această stare suntem mai predispuși la a transmite moștenirea familială, la a ne comporta în moduri în care ne-am promis că nu o vom face. Cu cât ne vindecăm mai bine rănile lăsate de o familie disfuncțională, cu atât suntem mai capabili să distrugem aceste tipare vechi.

Deși am auzit ideea că a le oferi propriilor copii ceea ce ne-am fi dorit să avem în copilărie este o experiență vindecătoare, lucrurile nu funcționează întotdeauna așa. Am menționat de câteva ori faptul că ne va fi mai greu să ne dedicăm, ca părinți, acelor aspecte

din viața copiilor care sunt mai sensibile pentru noi, care ne aduc aminte de durerea noastră latentă. Am văzut, de asemenea, multe femei care au reușit să ofere un maternaj bun fără să-și gestioneze prea atent rănile lăsate de propriile lor mame. Acest lucru rezultă din modul nostru complex de organizare — există părți infantile rănite care trăiesc izolat și care rămân nevindecate până în momentul în care ne asumăm sarcina de a le oferi în mod direct maternajul necesar. Astfel că, deși experiența de a fi părinți buni pentru propriii copii este un element important care ne sprijină în dezvoltarea unei structuri personale sănătoase, aceasta este doar o parte din proces.

Deși m-am referit mai ales la experiența femeilor în acest subcapitol, sfaturile sunt valabile și pentru bărbații care vor să devină tați buni.

SUSȚINEREA PROPRIULUI PROCES/ SUSȚINEREA SINELUI

Dacă v-ați angajat în această călătorie către vindecare, atunci știți că este vorba despre multă muncă și despre o reconstruire majoră. Ne alcătuim din nou pe noi înșine în multe aspecte, de la conexiunile ce se refac în creierul limbic până la convingerile noastre de bază, de la propria percepție de sine până la modul în care relaționăm cu cei din jur, de la anxietatea din piept până la capacitatea de a iubi, de a ne îmbogăți, de a adormi ușor noaptea.

Cel mai probabil, acest proces va dura câțiva ani, dacă nu chiar câteva decenii. Am ezitat să fac această observație, deoarece poate fi percepută ca descurajantă. În același timp, veți fi descurajați și dacă vă gândiți la acest proces ca fiind unul scurt și descoperiți ulterior că lucrurile stau altfel. Nu știu pe nimeni care să fi procesat cu rapiditate acest tip de rană.

Astfel este important să luați lucrurile încet, să vă luați pauzele necesare și să vă urmăriți progresul. Nu doriți să preluați rolul mamei care nu v-a remarcat niciodată realizările (ce să mai vorbim despre faptul de a se fi bucurat pentru ele!)

Procesul creșterii nu este reprezentat de o linie dreaptă, ci de o spirală. Vă veți învârti în jurul acelorași probleme de mai multe ori. În cazul în care retrăiți același ciclu fără nicio schimbare, acesta este un semn că aveți nevoie de mai mult ajutor; trebuie să vă așteptați însă să faceți doliul a ceea ce v-a lipsit și al nedreptăților îndurate și să vă satisfaceți în mai multe rânduri nevoile nesatisfăcute. Nu veți face acest lucru pentru totdeauna. Procesul de vindecare are meritele sale, astfel că, deși un plânset pe cinste nu va compensa pentru ani întregi de reprimare a tristeții, această trăire vă poate duce mai departe decât ați crede.

O Mamă Bună înțelege faptul că procesul de creștere este asimetric și nu își învinuiește sau nu-și ceartă copilul atunci când acesta face un pas greșit. Este important să ne oferim nouă înșine această compasiune și răbdare. Facem tot ce putem, iar unele zile vor fi pur și simplu mai dificile decât altele.

SE ÎNCHEIE VREODATĂ PROCESUL DE VINDECARE?

Deși procesul de vindecare nu se sfârșește cu adevărat niciodată, suferința poate ajunge la un final odată ce scăpăm de sentimentul de a fi un copil orfan. Motivul pentru care vindecarea nu ia sfârșit este faptul că ne aflăm în continuă schimbare. Simpla trecere a timpului ne schimbă perspectiva, odată ce ne eliberăm de trecut. Astfel că modul în care ne simțim în primii doi ani după ce mare parte a procesului de vindecare s-a sfârșit este diferit de modul în care ne vom simți zece ani mai târziu, când trecutul dureros va părea și mai îndepărtat.

În cazurile în care avem de-a face cu răni adânci, noi nu le vom putea șterge niciodată din memorie. Rămâne întotdeauna cel puțin amintirea rănii, dacă nu și o anume sensibilitate. Cu toate acestea, puterea rănii se diminuează odată cu vindecarea, iar noi vom reacționa altfel atunci când acea rană va fi din nou atinsă. Mai degrabă decât să ne lăsăm imersați în emoțiile din copilărie (care se reactivează), învățăm să ne mutăm atenția și să întrebăm copilul interior de ce anume are nevoie acum. Altfel spus, noi *reacționăm la* emoții în loc să rămânem blocați în ele.

Pe măsură ce procesăm (elaborăm) aceste răni, identitatea noastră se schimbă treptat. Până la urmă, povestea noastră devine ușor alta. Viața noastră s-a schimbat. Este timpul ca povestea internă să se schimbe, la rândul ei. Așa cum mi-a spus cineva: „Încă există o rană, dar nu îmi mai controlează viața. Nu mă mai definește".

Pentru cei care sunt capabili să primească îngrijirea cuiva care preia rolul de Mamă Bună sau să preia ei înșiși acest rol pentru copilul lor interior, sentimentul de a fi avut parte de un maternaj inadecvat poate fi înlocuit cu cel de a fi beneficiat de un maternaj bun și consecvent. Vă puteți simți iubiți, sprijiniți și îngrijiți. Desigur, nu vă puteți întoarce pentru a vă retrăi trecutul, dar puteți beneficia acum de ceea ce ați fi meritat să primiți atunci. Citându-l pe scriitorul Tom Robbins: „Nu este niciodată prea târziu să aveți o copilărie fericită".

Anexă

TREI MAME, TREI MESAJE: O VIZUALIZARE GHIDATĂ

Pentru a ne face o idee despre cât de diferite pot fi mamele care influențează experiența copilului, vă invit să explorăm trei astfel de tipologii: mama iritabilă, mama absentă emoțional și Mama Bună arhetipală. Prima dumneavoastră sarcină constă în a selecta actorii pentru cele trei personaje. Următoarele paragrafe vă pot ajuta.

Pentru primul personaj, cu toții am avut experiențe cu cel puțin o persoană iritabilă, astfel că acest scenariu nu ar trebui să fie greu de imaginat. Persoanele iritabile sunt critice, dure și își ies repede din fire. Apropo, mamele iritabile se potrivesc descrierii mamelor abuzive emoțional din capitolul 7. Pentru mama absentă emoțional, vă puteți gândi la mama dumneavoastră, în cazul în care se potrivește rolului sau vi-o puteți imagina. Pentru ultimul personaj, Mama Bună, probabil că ați cunoscut de-a lungul vieții o persoană hrănitoare emoțional, pe care o puteți folosi ca model. În cazul în care nu ați intrat în contact cu acest gen de persoană, încercați să vă închipuiți un model al unei mamei iubitoare pe care l-ați văzut într-un film.

Acest exercițiu funcționează cel mai eficient ca vizualizare ghidată, ceea ce presupune, din partea dumneavoastră, o stare de relaxare. Puteți ruga pe cineva să vă citească instrucțiunile pentru a vă putea imersa complet în această experiență. O altă opțiune este să vă înregistrați citindu-le și apoi să le ascultați; o a treia posibilitate este aceea de a vă muta atenția de la carte la experiența internă și înapoi. Unii oameni pot citi, după care își pot închide ochii și parcurge exercițiul de vizualizare.

Acest exercițiu poate trezi emoții intense, astfel că vă încurajez să alegeți o ocazie în care dispuneți de timp de reflecție la sfârșitul exercițiului. Desigur că ar trebui să vă asigurați că nu veți fi întrerupți, astfel că vă sugerez să vă închideți telefonul și să îi înștiințați pe cei din jur că nu veți fi disponibili pentru cel puțin o jumătate de oră. Fiecare întrebare ar trebui să fie urmată de o pauză în care să permiteți trăirilor voastre să se contureze. Ne vom imagina fiecare tip de mamă din perspectivele a trei vârste diferite. Vom începe cu mama iritabilă.

Găsiți o poziție în care sunteți confortabili. Vă puteți întinde, dacă doriți. Respirați adânc de câteva ori, simțind cum vă relaxați cu fiecare expirație. Bucurați-vă de această senzație de relaxare pe măsură ce acordați corpului un răgaz să se destindă. Permiteți ochilor dumneavoastră să se închidă încet dacă vă vine ușor să o faceți.

Acest exercițiu nu vă cere să faceți nimic special. Este o șansă de a vă relaxa și de a observa, permițându-le emoțiilor, imaginilor și senzațiilor să apară pe măsură ce vă cufundați din ce în ce mai mult într-o stare de relaxare și de bine.

Vom începe cu mama iritabilă. Conectați-vă la acele emoții sau imagini pe care le asociați cu ea. Încercați să îi simțiți energia.

Imaginați-vă că sunteți întinși pe o pătură într-o cameră însorită. Sunteți în vârstă de aproximativ șase luni; puteți auzi cântecul păsărilor undeva în fundal. Mama vine să vă hrănească. Cum vă simțiți atunci când se apropie de dumneavoastră? Cum e vocea

ei? Cum se mișcă ea? Ce simțiți atunci când vă ridică în brațe? Cum interacționează ea cu dumneavoastră? Ce senzații aveți în corp? Ce se întâmplă cu respirația dumneavoastră? (Pauză lungă.)

Imaginați-vă acum că vă aflați la o vârstă între patru și șase ani. Sunteți acasă, jucându-vă. Ce anume faceți? Ce face mama? Se joacă împreună cu dumneavoastră? Observați calitatea vocii ei, mișcările ei, expresiile faciale. Cum simțiți prezența ei? Ce puteți simți în corp? Fiți atenți la starea dumneavoastră internă. De ce gânduri, imagini și senzații sunteți conștienți? Ce emoții apar? (Pauză lungă.)

Deplasați-vă în timp până la o vârstă între opt și zece ani. Imaginați-vă că vă aflați într-un loc la alegerea dumneavoastră, cu mama aproape. Ce anume faceți? Cât de departe se află mama și cum vă simțiți să o aveți lângă dumneavoastră în scena de față? Observați cum se resimte această experiență în corpul dvs.

Reveniți la momentul prezent pentru scurt timp. Ați putea scrie câteva cuvinte despre ce ați simțit, pentru a vă reaminti experiența mai târziu.

Vom parcurge acum aceeași secvență alături de mama absentă emoțional. Acordați-vă un răgaz pentru a vă conecta la ea și la energia ei.

Pentru început, imaginați-vă la vârsta de șase luni, întinși într-o cameră însorită. Această mamă vine să vă hrănească. Observați calitățile interacțiunii cu ea și, în special, modul în care vă percepeți emoțiile și propriul corp. Cum este acest timp petrecut cu mama? (Pauză lungă.)

Acum imaginați-vă la orice vârstă între patru și șase ani. Sunteți acasă, jucându-vă, cu mama prin preajmă. Ce anume faceți? Ce face mama? Se joacă și ea cu dumneavoastră? Observați calitățile vocii ei, ale mișcărilor ei, ale expresiilor faciale. Cum simțiți să o aveți aproape? Ce anume observați în corp? Fiți foarte atenți în legătură cu starea dumneavoastră interioară. (Pauză lungă.)

Înaintați în timp până la o vârstă între opt și zece ani. Imaginați-vă într-un loc la alegerea dumneavoastră, cu mama

alături. Ce anume faceți? Cât de departe este ea și cum receptați prezența ei în această scenă? Observați modul în care resimțiți acest lucru în corpul dvs. (Pauză.)

Întoarceți-vă la momentul prezent și scrieți câteva cuvinte despre ce ați simțit, pentru a vă aminti mai târziu experiența care tocmai s-a încheiat.

Vom parcurge pentru ultima dată acest scenariu alături de Mama Bună. Întoarceți-vă în camera însorită. Auziți-i vocea pe măsură ce se apropie. Ce sunete vin dinspre ea? Cum se uită la dumneavoastră? Ce expresie vedeți pe fața ei? Observați modul în care se apropie ca să vă ia în brațe și care sunt calitățile mișcărilor ei. Observați cum se simte atingerea ei și cum vă simțiți în brațele ei. Ce senzații aveți în corp? (Pauză lungă.)

Imaginați-vă acum la o vârstă între patru și șase ani. Sunteți acasă, jucându-vă. Puteți fi înăuntru sau afară, cum doriți, cu mama lângă dumneavoastră. Atunci când vreți să o implicați în jocul dumneavoastră, ea este acolo. Cum se joacă ea cu dumneavoastră? Observați calitățile vocii ei, ale mișcărilor ei, ale expresiilor faciale. Cum vă simțiți să o aveți pe mama dvs. alături în timp ce vă jucați? Ce anume simțiți în corp? Observați-vă cu atenție starea interioară în acest moment. (Pauză lungă.)

Vom experimenta acum încă un interval de vârstă lângă Mama Bună. De această dată aveți între opt și zece ani. Observați locul în care sunteți și ce anume faceți. Cât de departe este mama de dumneavoastră și cum vă simțiți să o aveți alături în această scenă? Observați ce senzații apar în corp.

Întoarceți-vă la momentul prezent și scrieți câteva cuvinte care să vă amintească de această experiență.

Ce anume ați observat? Cum v-ați simțit lângă fiecare dintre aceste trei figuri materne?

Adesea mamele iritabile și oamenii iritabili în general ne fac să ne încordăm mușchii, să ne ținem respirația și să ne reprimăm spontaneitatea. Deoarece simțim că aproape tot ceea ce facem ar

putea fi greșit, suntem mult mai inhibați în preajma lor. Fraza *a merge ca pe coji de ouă* descrie modul în care mulți dintre noi ne simțim lângă cineva cu o astfel de dispoziție. Adesea preferăm să evităm compania acestor persoane.

La polul celălalt, ne place să fim în compania mamei hrănitoare emoțional. Ea ne ajută să intrăm în contact cu partea noastră afectuoasă. Zâmbim și simțim bucurie; dispunem de permisiunea și sprijinul ei pentru a încerca lucruri noi și pentru a face ghidușii.

Mama absentă emoțional ne face adesea să ne simțim și noi absenți. Oamenii se pot simți deconectați și mai puțin prezenți atunci când relaționează cu acest tip de mamă. Este posibil să vă fi perceput pe dumneavoastră înșivă ca fiind mai sobri și mai singuri în scenele imaginate alături de acest tip de mamă. Unii oameni trăiesc sentimente de furie și dorința de a face ceva ieșit din comun pentru a-i atrage atenția.

Mai există vreun dubiu în legătură cu faptul că dispoziția generală a mamei și energia acesteia influențează profund un copil și modul său de dezvoltare?

Note

1 Robert Karen, *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love* (New York: Oxford University Press, 1998), p. 230.

2 „There was a little girl,/ Who had a little curl,/ (...) When she was good,/ She was very, very good,/ But when she was bad, she was horrid." – „Era odată o fetiță/Ce-avea în față o șuviță /Când bine părul îi stătea/Preabine se simțea și ea/Când bucla rău i se-așeza/ Chiar și mai rău ea se simțea." (*N.t.*)

3 David J. Wallin, *Atașamentul în psihoterapie* (București: Trei, 2014).

4 Diana Fosha, *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change* (New York: Basic Books/Perseus Book Group, 2000), p. 64.

5 *Ibidem*, p. 65.

6 *Ibidem.*

7 Majoritatea acestei liste este creația mea, deși câteva elemente sunt observate și de către Jack Lee Rosenburg, Marjorie L. Rand și Diane Asay în cartea *Body, Self&Soul: Sustaining Integration* (Atlanta: Humanics, 1985), pp. 207—214. De asemenea, Pamela Levin are afirmații similare pentru fiecare stadiu de dezvoltare în cartea ei *Cycles of Power: A User's Guide to the Seven Seasons of Life* (Deerfield Beach, FL: Health Communications Inc., 1998, republicată de Nourishing Company). Afirmațiile ei au fost publicate pentru prima dată într-o lucrare anterioară, *Becoming the Way We Are:*

An Introduction to Personal Development in Recovery and in Life (Berkeley, CA: publicată pe cont propriu, 1974).

8 Harville Hendrix și Helen Hunt, *Giving the Love That Heals: A Guide for Parents* (New York: Pocket Books, 1997), p. 214.

9 Nașterea prin operație cezariană a fost corelată cu un gol în atașamentul dintre mamă și bebeluș. Mamele care nasc prin operația cezariană „așteaptă mai mult până să înceapă să interacționeze cu bebelușul, au inițial o reacție mai puțin autentică față de bebeluș și interacționează mai puțin cu el când ajung acasă. În cadrul unui astfel de studiu, la o lună după nașterea prin cezariană, mamele aveau mult mai puțin contact vizual cu bebelușii lor", afirmă Susan Kuchinskas („The Mother/Baby Attachment Gap", art. accesibil la www.hugthemonkey.com/2006/10/the_motherbaby_html, consultat la 25 aprilie 2008).

10 Această informație se bazează pe un studiu legat de nivelurile de ocitocină (numită uneori hormonul dragostei) prezente în cazul mamelor în timpul sarcinii; studiul a relevat faptul că mamele cu niveluri mai mari ale acestui hormon „își priveau bebelușii mai mult timp, ofereau mai multe atingeri afectuoase, aveau expresii faciale pozitive în timpul interacțiunilor cu aceștia și verificau mai des starea bebelușilor decât mamele care, în timpul sarcinii, au avut niveluri mai mici de ocitocină". — Miranda Hitti, „Hormone May Help Mom and Baby Bond: Pregnancy Levels of the Hormone Oxytocin May Influence Mother-Child Bonding". *WebMD Medical News*, 16 octombrie 2007, art. accesibil la webmd.com/parenting/baby/news/20071016/hormone-may-help-baby-bond (consultat la 25 aprilie 2008).

11 Acesta este și cazul bebelușilor care prezintă probleme senzoriale și neurologice semnificative, ce-i împiedică să manifeste comportamente de atașament. Cu intervenția potrivită, aceste diferențe pot fi compensate, comportamentul mamei fiind vital.

12 Allan Shore, citat de Sue Gerhardt în *Why Love Matters: How*

Affection Shapes a Baby's Brain (New York: Brunner-Routledge, Taylor&Francis Group, 2004), p. 41.

13 Mario Mikulincer și Phillip R. Shaver, *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (New York: Guilford Press, 2007), p. 38.

14 Karen, *Becoming Attached*, p. 238.

15 Susan Anderson, *The Journey from Abandonment to Healing* (New York: Berkeley Books, 2000), pp. 77—78.

16 Daniel J. Siegel, „Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relationships, ‚Mindsight', and Neural Integration", *Infant Mental Health Journal 22*, nr. 1, p. 77 (aici este citată lucrarea lui Cassidy și Shaver, 1999).

17 Wallin, *Atașamentul în psihoterapie*, ed. cit.

18 L.A. Sroufe, B. Egeland, E. Carlson și W.A. Collins (2005), *apud* Ruth P. Newton, *The Attachment Connection: Parenting a Secure and Confident Child Using the Science of Attachment Theory* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2008), p. 27.

19 Siegel, „Toward an Interpersonal Neurobiology", citat de Shirley Jean Schmidt, în *The Developmental Needs Meeting Strategy* (San Antonio: DNMS Institute, 2006), p. 17.

20 Siegel, „Toward an Interpersonal Neurobiology,", p. 77.

21 Gerhardt, *Why Love Matters*, pp. 65—79.

22 Cărțile care oferă detalii pe acest subiect sunt destul de tehnice. Autorii de consultat sunt Allan Schore și Daniel J. Siegel. Cea mai accesibilă versiune a cercetărilor poate fi găsită în *Why Love Matters*, de Sue Gerhardt.

23 Gerhardt, *Why Love Matters*, pp. 38, 44.

24 Studiile făcute pe copii aparținând clasei de mijloc indică rate ușor scăzute ale atașamentului nesigur, în jur de 30%, pe când studiile efectuate pe copiii americani provenind din toate clasele socioeconomice se apropie de o rată de 38%. Cf. Karen, *Becoming Attached*, pp. 220, 224.

25 *Ibid.*, p. 329.
26 *Ibidem*, pp. 156, 373, cu referire la Ainsworth și Main.
27 Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 93.
28 Mary Main, citată în Karen, *Becoming Attached*, p. 224.
29 Fosha, *Transforming Power of Affect*, p. 52.
30 Kathryn Black, *Mothering Without a Map* (New York: Penguin Books, 2004), p. 64.
31 Karen, *Becoming Attached*, p. 387.
32 Acesta este un tipar identificat de pionierul teoriei atașamentului John Bowlby.
33 Malcolm L. West și Adrienne E. Sheldon-Keller, *Patterns of Relating: An Adult Attachment Perspective* (New York: Guildford, 1994), p. 75.
34 Newton, citând cercetările făcute de Belsky, în *Attachment Connection*, în 1999, p. 29.
35 Main și Hesse, 1990, citați în Siegel, „Toward an Interpersonal Neurobiology,", p. 78.
36 Newton, *Attachment Connection*, p. 30.
37 Siegel, „Toward an Interpersonal Neurobiology," p. 78.
38 Daniel J. Siegel, „Attachment and Self-Understanding: Parenting with the Brain in Mind," în *Attachment and Human Survival*, coord. de Marci Green și Marc Scholes (New York: Karnac, 2004), p. 34.
39 Joan Woodward, „Introduction to Attachment Theory", în *Attachment and Human Survival*, ed. cit, p. 16.
40 Newton, *Attachment Connection*, p. 30.
41 *Ibid.*
42 Siegel, „Attachment and Self-Understanding", p. 29.
43 Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 147.
44 Fosha, *Transforming Power of Affect*, p. 54.
45 Aceste elemente provin dintr-o varietate de scale de evaluare și descrieri, incluzând instrumentul de evaluare a stilului de atașament

dezvoltat de Hazan și Shaver (1987) (cf. Mikulincer și Shaver, *Attachment in Adulthood,* ed. cit.).

46 Karen, *Becoming Attached*, p. 227.

47 *Ibidem*, p. 228.

48 Așa cum afirmă Diana Fosha, „anxietatea este reacția la lipsa de disponibilitate sau receptivitate din partea figurii de îngrijire și își are rădăcinile în sentimentul de a fi singuri în fața pericolului psihic". (*Transforming Power of Affect*, p. 47). În cadrul aceleiași cărți, găsim afirmația următoare: „Exact așa cum sentimentul de siguranță își are originile în relația de atașament sigur cu o figură de îngrijire disponibilă și receptivă (Bowlby, 1998; Sandler, 1960), în mod similar, anxietatea și mecanismele de apărare pe care... anxietatea le formează își au originile în relația de atașament nesigur cu o figură de îngrijire indisponibilă și nonreceptivă". (*ibidem*, pp. 39—40).

49 Michael St. Clair, *Object Relations and Self Psychology: An Introduction*, a doua ediție (Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing, 1996), p. 79.

50 Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin*, a treia ediție (New York: Harper Paperbacks, 1986), p. 126.

51 Karen, *Becoming Attached*, p. 340.

52 *Ibidem*, p. 339.

53 Daniel N. Stern, *Jurnalul unui bebeluș* (București: Trei, 2019), p. 71.

54 Black, *Mothering Without a Map*, p. 60.

55 Stern, *Jurnalul unui bebeluș*, p. 72.

56 T. Berry Brazelton și Bertrand G. Cramer, *The Earliest Relationship: Parents, Infants, and the Drama of Early Attachment* (Reading, MA: Addison-Wesley/A Merloyd Lawrence Book, 1990), p. 109.

57 Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 124.

58 *Ibidem*, p. 21.

59 Brazelton și Cramer, *The Earliest Relationship*, p. 110.

60 Nu lucrez în domeniul intervențiilor timpurii, unde ar putea exista

excepții. În cazul în care bebelușul prezintă o tulburare neurologică sau senzorială, mama și bebelușul au adesea nevoie de intervenții pentru a ajuta copilul să formeze relația de atașament.

61 Rose-Emily Rothenberg, „The Orphan Arechetype", în *Reclaiming the Inner Child*, coord. de Jeremiah Abrams (Los Angeles: Tarcher, 1990), p. 92.

62 Catherine Robertson Souter, „Psychologist Examines «Childhood Emotional Neglect»", *New England Psychologist*, 1 martie 2015, nepsy.com/articles/leading-stories/psychologist-examines-childhood-emotional-neglect.

63 „Childhood Psychological Abuse as Harmful as Sexual or Physical Abuse", comunicat de presă al American Psychological Association, 8 octombrie 2014, apa.org/news/press/releases/2014/10/psychological-abuse.aspx.

64 Centers for Disease Control and Prevention, „About the CDC-Kaiser ACE Study", cdc.gov/violenceprevention/acestudy/about.html.

65 Fosha, *Transforming Power of Affect*, pp. 54—55.

66 Lindsay C. Gibson, *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2015).

67 Christine Ann Lawson, *Understanding the Bordeline Mother* (Northvale, NJ: Jason Aaronson, Inc., 2000), p. 9.

68 Diane Dweller, *Mom, Mania and Me* (Tucson, AZ: Writing Ink, 2017).

69 Referință la romanul lui Robert Louis Stevenson, *Un caz foarte straniu: doctorul Jekyll și domnul Hyde*. (*N.t.*)

70 John Bradshaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (New York: Bantam, 1990), p. 75.

71 *Ibidem*, p. 78.

72 Gibson, *Adult Children of Emotionally Immature Parents*, p. 41.

73 Dennis L. Meritt, PhD, „Brief Psychotherapy: A Jungian Approach", articol accesat la adresa: dennismerittjungiananalyst.com/Brief_

Psychotherapy.html, pe 24 iunie 2008.

74 Anderson, *Journey from Abandonment*, p. 76.

75 Mi se pare că Freud a folosit în psihologie această expresie; eu am întâlnit-o la discipolul său Theodore Reik. De asemenea, fraza aceasta (*The Child is father to the man*) apare în lucrările poeților William Wordsworth și Gerard Manley Hopkins, datând din anii 1800; expresia a fost folosită și mai recent, ca titlul unui cântec, al unui album și chiar al unui episod dintr-un serial TV.

76 Citat din Bradshaw, *Homecoming*, p. 205.

77 Nancy J. Napier, *Recreating Your Self: Help for Adult Children of Dysfunctional Families* (New York: W.W. Norton, 1990), p. 151.

78 Edward Z. Tronick, „Dyadically Expanded States of Consciousness and the Process of Therapeutic Change", *Infant Mental Health Journal 19*, no. 3 (1998): pp. 290—99.

79 „Donald Winnicott" art. accesibil la adresa: en.wikipedia.org/wiki/Donald_Winnicott (consultat pe 12 aprilie 2008).

80 Wallin, *Atașamentul în psihoterapie* (București: Trei, 2014).

81 *Ibidem.*

82 Soonja Kim, „Sweet Re-mothering for Undermothered Women", art. apărut în *Open Exchange Magazine* și consultat de pe site-ul autoarei, motheringwomen.com pe 27 ianuarie 2017.

83 *Ibidem.*

84 *Ibidem.*

85 Vezi dianepooleheller.com

86 David Wallin, *Atașamentul în psihoterapie* (București: Trei, 2010).

87 A se vedea cartea lui Karyl McBride dedicată mamelor narcisice și fetelor lor adulte: *Voi fi vreodată suficient de bună?* (București: Trei, 2017).

88 Jean Illsley Clarke și Connie Dawson, *Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children* (Center City, MN: Hazeldon, 1999), p. 8.

89 Bradhsaw, *Homecoming*, p. 71.

90 *Ibidem*, p. 72.
91 Gerhardt, *Why Love Matters*, p. 26.
92 Jett Psaris, PhD, și Marlena S. Lyons, *Undefended Love* (Oakland, CA: New Harbinger, 2000), p. 141.
93 La adresa rickhanson.net veți găsi o varietate de programe.
94 Rick Hanson, „Taking in the Good", Greater Good Science Center, 1 noiembrie 2009, greatergood.berkeley.edu/article/item/taking_in_the_good.
95 Alex Korb, „The Grateful Brain: The Neuroscience of Giving Thanks", *Psychology Today*, 20 noiembrie 2012, psychologytoday.com/blog/prefrontal-nudity/201211/the-grateful-brain; „Thanks! The Beneficial Effects of Expressing Gratitude", *Positive Psychology Program*, 23 martie 2014, positivepsychologyprogram.com/beneficial-effects-epressing-gratitude.
96 Evelyn Silton Bassoff, *Mothering Ourselves: Help and Healing for Adult Daughters* (New York: Dutton/Penguin Group, 1991), p. 175.
97 Peg Streep, *Mean Mothers: Overcoming the Legacy of Hurt* (New York: William Morrow, 2009), p. 28.
98 Laura Davis, *I Thought We'd Never Speak Again* (New York: HarperCollins, 2002), p. 213.

Resurse bibliografice

VINDECAREA RĂNILOR MATERNAJULUI INADECVAT

Mothers Who Can't Love: A Healing Guide for Daughters
Susan Forward, în colab. cu Donna Frazier Glynn (New York: Harper Collins, 2013)
Folosind multe studii de caz, Forward descrie cinci tipuri de mame vătămătoare și efectele pe care astfel de mame le au asupra copiilor; ea oferă, de asemenea, sugestii pentru gestionarea, la vârsta adultă, a relațiilor cu mamele dificile, sfaturi legate de grija de sine și de travaliul asupra copilului interior rănit.

Mean Mothers: Overcoming the Legacy of Hurt
Peg Streep (New York: William Morrow, 2009)
O carte foarte bine documentată, care include povești personale de impact, selectate din afara contextului terapeutic.

Difficult Mothers: Understanding and Overcoming Their Power
Terri Apter (New York: W. W. Norton & Company, 2013)
Descrie câteva tipuri de mame dificile și oferă sugestii.

Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents
Lindsay C. Gibson (Oakland, CA: New Harbinger, 2015)

Descrie trăsăturile imaturității afective și oferă strategii pentru gestionarea relațiilor cu părinții care se încadrează în acest tipar.

Running on Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect
Jonice Webb, în colab. cu Christine Musello (New York: Morgan James, 2013)
Descrie tipuri de părinți neglijenți emoțional, efectele neglijării emoționale și strategii de autoajutorare centrate pe lucrul cu emoțiile. Multe studii de caz.

Warming the Stone Child: Myths and Stories About Abandonment and the Unmothered Child
Clarissa Pinkola Estés (Louisville, CO: Sounds True [carte audio], 2004)
Terapeută jungiană, autoare de bestselleruri și poetă, C.P. Estés este o povestitoare iscusită, iar cei care vor asculta această carte audio o vor găsi captivantă. Cartea se centrează pe nevoia de îndrumare a copilului care a primit un maternaj deficitar.

I Am My Mother's Daughter: Making Peace with Mom — Before It's Too Late
Iris Krasnow (New York: Basic Books, 2006)
Se centrează pe reparația relației cu mama de către fiicele adulte; include un număr mare de interviuri.

Notă: Există numeroase cărți (chiar și în format e-book) care prezintă amintiri ale unor mame disfuncționale. Nu le-am inclus pe acestea, dar le puteți găsi cu ușurință pe internet.

PĂRINȚII BORDERLINE

Understanding the Borderline Mother: Helping Her Children Transcend the Intense, Unpredictable, and Volatile Relationship

Christine Ann Lawson (Northvale, NJ: Jason Aaronson, Inc., 2000)

Pe lângă descrierea personalității borderline, Lawson delimitează patru tipuri de mame borderline, oferind detalii asupra efectelor pe care fiecare tip îl poate avea asupra copiilor; cartea oferă, de asemenea, sfaturi pentru gestionarea relației cu acestea.

Surviving a Borderline Parent: How to Heal Your Childhood Wounds and Build Trust, Boundaries, and Self-Esteem

Kimberlee Roth și Freda B. Friedman (Oakland, CA: New Harbinger, 2004)

Oferă informații importante și îndrumări în legătură cu efectele devastatoare ale copilăriei alături de un părinte borderline.

PĂRINȚII NARCISICI

Voi fi vreodată suficient de bună?

Dr. Karyl McBride (București: Trei, 2017)

O carte bine structurată despre identificarea mamei narcisice și despre resursele necesare pentru gestionarea relației cu ea la vârsta adultă.

Children of the Self Absorbed: A Grown-up's Guide to Getting over Narcissistic Parents

Nina W. Brown (Oakland, CA: New Harbinger, a doua ediție, 2008)

Pe lângă descrierea tulburării narcisice și a efectelor acesteia asupra copiilor, cartea se centrează pe strategiile de

vindecare. Ea include un test pentru identificarea tulburării de personalitate narcisică și o scală de evaluare utilă pentru a măsura gradul de separare față de mamă.

Daughtersofnarcissisticmothers.com:
Mulți cititori vor considera aceasta a fi o resursă utilă.
Danu Morrigan a înființat acest website, iar mai târziu a scris cartea *You're Not Crazy — It's Your Mother!: Understanding and Healing for Daughters of Narcissistic Mothers* (Londra: Darton, Longman&Todd Ltd, 2012), disponibilă doar pe Kindle.

COPILUL INTERIOR
Recovery of Your Inner Child: The Highly Acclaimed Method for Liberating Your Inner Self
Lucia Capacchione (New York: Simon&Schuster, 1991)
Practic, captivant și cald, acest ghid vă va ajuta în lucrul cu copilul interior. Acesta include peste patruzeci de exerciții.

Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner Child
John Bradshaw (New York: Bantam, 1992)
Un ghid pentru travaliul asupra copilului interior. Pe lângă o descriere generală a procesului, cartea include descrierea stadiilor de dezvoltare și a nevoilor asociate fiecărei etape. Există, de asemenea, clipuri și cărți audio despre munca lui Bradshaw, pe care le puteți accesa online.

Reconciliation: Healing the Inner Child
Thich Nhat Hahn (Berkeley, CA: Parallax Press, 2006)
Cei care admiră scrierile lui Thich Nhat Hahn sau care au o perspectivă budistă asupra vieții vor aprecia modul plin de compasiune în care acesta abordează lucrul cu copilul interior rănit.

ATAȘAMENTUL, COPILĂRIA MICĂ

Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain
Sue Gerhardt (New York: Routledge, a doua ediție, 2014)
Această carte prezintă într-un mod accesibil cele mai recente descoperiri în domeniul neuroștiinței atașamentului. O recomand cu căldură.

Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love
Robert Karen (New York: Oxford University Press, 1998)
O carte bine scrisă, captivantă, care oferă detalii asupra istoriei cercetărilor și ideilor legate de atașament. O recomand specialiștilor.

Mothering Without a Map: The Search for the Good Mother Within
Kathryn Black (New York: Penguin, 2005)
O carte excelentă pentru femeile care au primit un maternaj deficitar și care vor să devină, la rândul lor, mame. Aceasta include interviuri luate femeilor care au primit un maternaj inadecvat și o prezentare a cercetărilor legate de atașament. Este, de asemenea, disponibil un grup de discuție pe Yahoo!: groups.yahoo.com/group/mothering_without_a_map.

Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children
Jean Illsley Clarke și Connie Dawson (Center City, MN: Hazelden, a doua ediție, 1998)
Aceasta este o carte de autoajutoarea relativ scurtă, scrisă într-un stil simplu, direct. Poate fi utilă oricărui actual părinte care a primit un parentaj deficitar.

ATAȘAMENTUL, RELAȚIILE DE CUPLU

Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find — and Keep — Love

Amir Levine și Rachel Heller (New York: TarcherPerigee, 2012)

Cartea se centrează pe cele două stiluri de atașament nesigur și pe atașamentul sigur, oferind ajutor în identificarea propriului stil de atașament, dar și a stilului partenerului, oferind îndrumări pentru soluționarea conflictelor și menținerea unei relații sănătoase. Notă: Există mulți oameni care, ca rezultat al abuzului afectiv și al neglijării emoționale, pot avea un stil de atașament dezorganizat, care nu se regăsește în acest volum.

Wired for Love: How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relationship

Stan Tatkin (Oakland, CA: New Harbinger, 2012)

Incluzând cercetări în domeniul neuroștiinței, al teoriei atașamentului și al reglării afective, această carte prezintă zece principii care pot îmbunătăți orice relație.

Dragoste nesigură. Cum să nu mai fii gelos și dependent emoțional

Leslie Becker-Phelps (București: Trei, 2020)

Această carte se centrează pe stilul de atașament anxios (preocupat) în relațiile de cuplu și pe folosirea conștiinței de sine plină de compasiune și a abilităților de relaționare pentru a îmbunătăți relațiile de cuplu.

Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love

Sue Johnson (Little, Brown and Company, 2008)

Sue Johnson a dezvoltat terapia de cuplu centrată pe emoție. Acest ghid, o anexă a terapiei (sau poate un înlocuitor al acesteia), învață cuplurile cum să facă față conflictelor obișnuite și cum să identifice nevoile subiacente legate de stilul de atașament.

The Journey from Abandonment to Healing: Surviving Through and Recovering from the Five Stages That Accompany the Loss of Love

Susan Anderson, CSW (New York: Berkeley Books, ediție revizuită și actualizată, 2014)

O carte lămuritoare despre modul în care nevoia noastră de atașament ne influențează relațiile intime și procesul dureros care are loc atunci când aceste relații eșuează și rana abandonului este activată.

AUTOEVALUARE

Puteți găsi teste (formale și informale) online pentru diverse aspecte: de la stilurile de atașament la neglijarea emoțională, la tulburările de personalitate și afecțiunile nediagnosticate în mod normal (cum ar fi hipersensibilitatea). Unele dintre aceste modalități de autoevaluare sunt mai de încredere decât altele. Amintiți-vă faptul că unele afecțiuni se suprapun. Discutați rezultatele în cabinet în cazul în care mergeți la terapie.

Mulțumiri

Fiecare carte, la fel ca fiecare copil, are nevoie de un cămin primitor. Sunt profund recunoscătoare lui Matthew Lore, directorul editurii The Experiment pentru oferirea unui cămin primitor și plin de grijă profesionistă. Am fost încântată când m-a invitat, în 2016, să scriu o ediție extinsă a cărții de față. Am învățat enorm în cei opt ani care au trecut de la publicarea primei ediții și apreciez foarte mult șansa de a împărtăși aceste învățături prin această a doua ediție. Mulțumesc Batyei Rosenblum pentru îndrumarea acordată în procesul de revizie a prezentei ediții și Anei Ban pentru sprijinul oferit ca această carte să ajungă la mai mulți cititori (prin diversele traduceri și formate audio).

Am fost onorată, de-a lungul anilor, să primesc mărturiile a numeroși oameni în legătură cu viețile lor interioare, incluzând bucuriile și dezamăgirile copilăriilor lor. Mulțumesc clienților, studenților și prietenilor care și-au împărtășit poveștile cu mine și celor care și-au oferit, în mod generos, timpul pentru a fi intervievați în timp ce mă documentam pentru carte. Fie ca suferințele voastre și învățăturile binemeritate să îmbogățească și viețile celorlalți care merg pe același drum. Am crescut de-a lungul acestor ani (între cele două ediții) prin lucrul cu clienții, iar respectul și aprecierea mea pentru cei care au ales să lucreze cu mine sunt enorme. Vă mulțumesc! Mă învățați multe și mă motivați în ceea ce fac!

Mulțumesc celor care m-au ajutat la prima ediție: Sarei Lynn Swift, lui Willow Arlenea și lui Betsy Kabrick, care mi-au oferit

reflecții și impresii valoroase; lui Raji Raman pentru sugestiile ei de îmbunătățire a cărții; și lui Amber Vallotton pentru entuziasmul și sprijinul în crearea unui grup de suport online (inactiv acum).

În cele din urmă, îi voi fi mereu profund recunoscătoare lui Konstanze Hacker, terapeuta mea de mulți ani, care mi-a fost Mama Bună, a ajutat copilul interior din mine să se dezvolte și să crească și m-a ghidat, atât de răbdător și abil, prin procesul de vindecare.

Ați avut o mamă distantă și distrată? Sau poate una iritabilă, gata oricând să vă jignească? Și vi se întâmplă să întâmpinați în prezent dificultăți în cadrul relațiilor cu cei apropiați sau să aveți senzația că sunteți lipsit de orice merit și valoare? Dacă simțiți că există un gol lăsat de mama care a fost absentă emoțional (sau chiar abuzivă), cartea de față vă ajută să vă vindecați rănile din trecut, să integrați și să procesați neîmplinirile din copilărie și să găsiți căi pentru a vă oferi iubirea și grija care v-au lipsit atât de mult.

Jasmin Lee Cori este psihoterapeută cu practică privată în Boulder, statul Colorado. E specializată în tratarea adulților care au avut parte de abuz și neglijare în copilărie și este autoarea altor patru cărți dedicate vindecării traumelor și dezvoltării spirituale.

9 786064 010926
ISBN 978-606-40-1092-6
EDITURATREI.RO

PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI